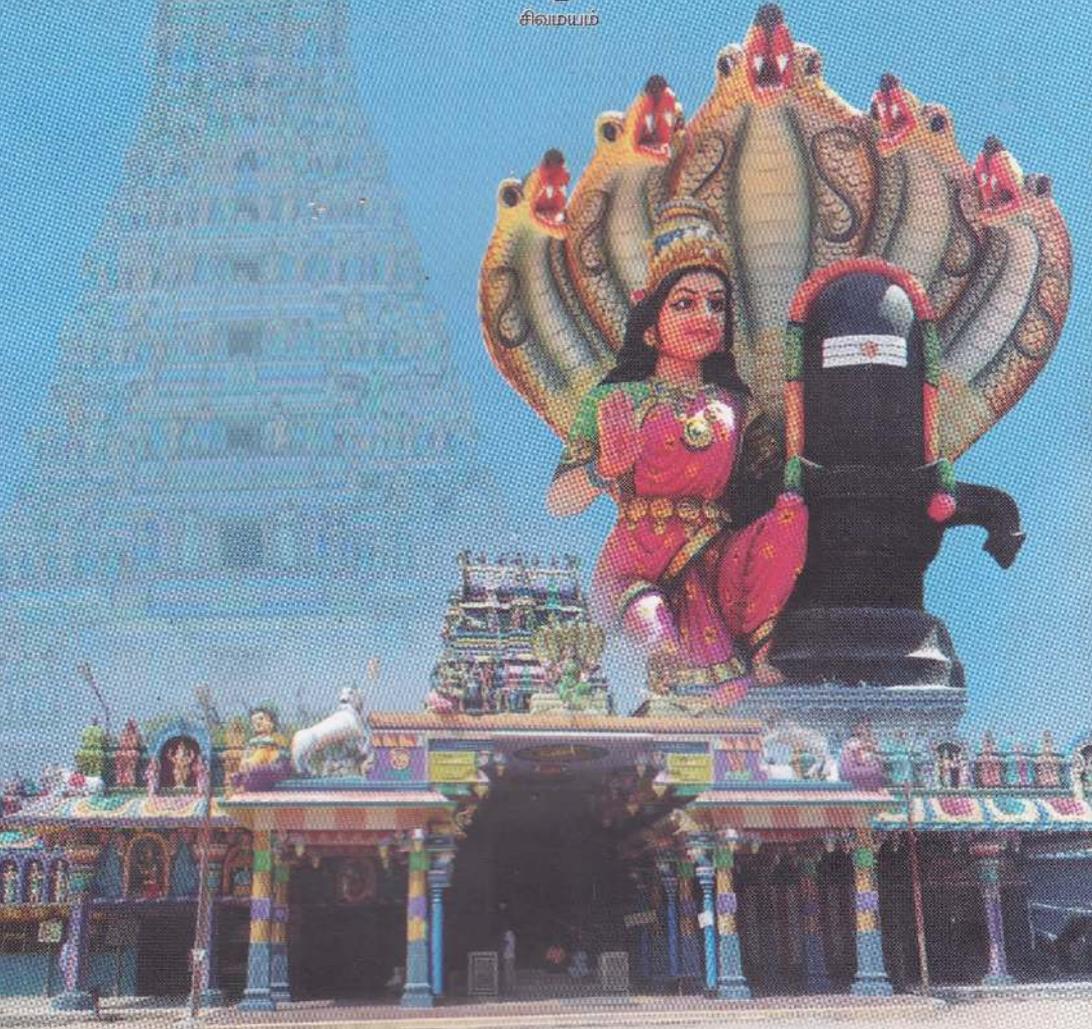


சிவமயம்



ஆனைக்கோட்டையைப் பிறப்பிடமாகவும் வசிப்பிடமாகவும் கொண்ட

அமரர் நாகேஸ்வரி பாலசிங்கம்

அவர்களின் சிவபதம்பேறு குறித்த

நுணைவு மலர்

17.09.2016





சிவமயம்



ஆனைக்கோட்டையைப் பிறப்பிடமாகவும்
வசிப்பிடமாகவும் கொண்ட

அமரர்

உயர்திருமதி. நாகேஸ்வரி பாலசிங்கம்
அவர்களின் எண்ணங்களின் வெளியீடு

அம்மா

17.09.2016

சமர்ப்பணம்

எங்கள் வாழ்வுக்கும் வளர்ச்சிக்கும்
வெறுகுவுவர்த்தியாக இருந்து
தன்னையே உருக்கி ஒளியூட்டிய
எங்கள் ஆருயிர் தெய்வத்தின்
நினைவுகளை
நெஞ்சில் சுமந்த வண்ணம்
இம்மலரை
அவர்தம் பாதக் கமலத்தில்
பதித்தும் பணிந்து நிற்கின்றோம்.

இங்ஙனம்
குடும்பத்தினர்

“வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்ந்து
ஸ்ரீ வைகுண்டம் சென்றடைந்த”



மண்ணுலகில்
1949.12.12

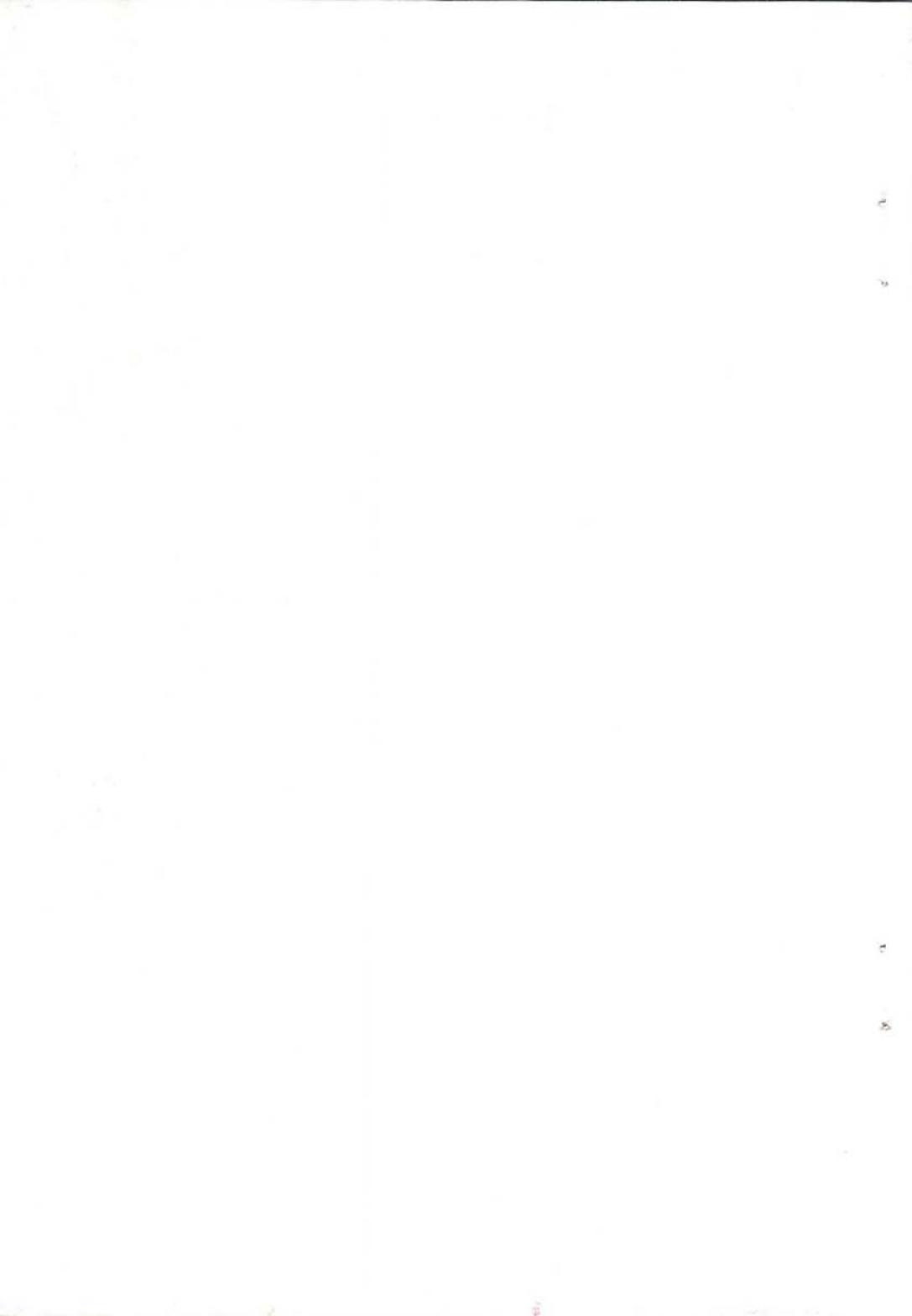
அமரர்

ஸ்ரீ வைகுண்டத்தில்
2016.08.17

நாகேஸ்வரி பாலசீங்கம்

அவர்களின் ஸ்ரீ வைகுண்டப்பேறு குறித்த
திதி நிர்ணய வெண்பா

ஆண்டு துர்முகிதனில் ஆவணிவளர் சதுர்த்தசியதில்
பூண்ட மெயர் கொண்ட நாகேஸ்வரி நல்லாள்
ஆங்கே உறைகின்ற ஆனைமுகத்தான்
திருவடித் தாமரைகளை நாடினாள் நயந்து.



உ
சிவமயம்



பஞ்சபுராணம்

திருச்சிற்றம்பலம்

விநாயகர் துதி

பாலும் தெளிதேனும் பாகும் பருப்புமிவை
நாலும் கலந்துனக்கு நான் தருவேன் - கோலம்செய்
துங்கக் கரிமுகத்துத் தாமணியே நீ எனக்குச்
சங்கத் தமிழ் மூன்றும் தா

தேவாரம்

தோடுடைய செவியன் விடையேறியோர் தூவெண்மதி சூடி
காடுடைய சுடலைப் பொடி பூசி என் உள்ளங்கவர் கள்வன்
ஏடுடைய மலரான் முனை நாள் பணிந்(து) ஏத்த அருள் செய்த
பீடுடைய பிரமா புரம் மேவிய பெம்மான் இவன் அன்றே

திருவாசகம்

அம்மையே அப்பா ஒப்பிலா மணியே
அன்பினில் விளைந்த ஆரமுதே
பொய்ம்மையே பெருக்கிப் பொழுதினைச் சுருக்கும்
புழுத்தலைப் புலையனேன் றனக்குச்
செம்மையே ஆய சிவபதம் அளித்த
செல்வமே சிவபெருமானே
இம்மையே உன்னைச் சிக்கெனப் பிடித்தேன்
எங்கெழுந்து அருளுவதினியே

திருவிசைப்பா

ஒளிவளர் விளக்கே உலப்பிலா ஒன்றே
உணர்வுகூழ் கடந்ததோர் உணர்வே
தெளிவளர் பளிங்கின் திரள்மணிக் குன்றே
சித்தத்துள் தித்திக்கும் தேனே
அளிவளர் உள்ளத்து ஆனந்தக் கணியே
அம்பலம் ஆடராங்காக
வெளிவளர் தெய்வக் கூத்துகந் தாயைத்
தொண்டனேன் விளம்புமா விளம்பே.

திரும்பல்லாண்டு

சீரும் திருவும் பொலியச் சிவலோக நாயகன் சேவடிக் கீழ்
ஆரும் பெறாத அறிவு பெற்றேன் பெற்றதார் பெறுவார் உலகில்
ஊரும் உலகும் கழற உளறி உமை மணவாளனுக்கு ஆம்
பாரும் விசம்பும் அறியும் பரிசு நாம் பல்லாண்டு கூறுதுமே

திருச்சிற்றம்பலம்

திருப்பராணம்

சிவனடியே சிந்திக்கும் திருப்பெருகு சிவஞானம்
பவமதனை அற மாற்றும் பாங்கினில் ஓங்கிய ஞானம்
உவமை இலாக் கலைஞானம் உணர்வறிய மெய்ஞானம்
தவமுதல்வர் சம்பந்தர் தாம் உணர்ந்தார் அந்நிலையில்

திருப்புகழ்

இறவாமற் பிறவாமல் எனையாள்சற் குருவாகி
பிறவாகித் திரமான பெருவாழ்வைத் தருவாயே
குறமாதைப் புணர்வோனே குகனேசற் குமரேசா
கறையானைக் கிளையோனே கதிர்காமப் பெருமானே.

வாழ்த்து

வான்முகில் வழாது பெய்க மலிவளஞ் சுரக்க மன்னன்
கோன்முறை அரசு செய்க குறைவிலா துயிர்கள் வாழ்க
நான்மறைஅறங்கள் ஓங்க நற்றவம் வேள்விமல்க
மேன்மைகொள் சைவநீதி விளங்குக உலகமெல்லாம்



திருச்சிற்றம்பலம்

எமது இனிய உறவுகளே!

எமது குடும்பத் தலைவி நாகேஸ்வரி பாலசிங்கம் அவர்களின் வாழ்க்கைப் பதிவுகள்

அன்னார் மாதன், பூமணி அவர்களின் ஏகபுத்திரியும் மூன்றாவது மகனும், மகாலிங்கம், நடராசா, சின்னராசா, செல்வராசா ஆகியோரின் சகோதரியும் ஆவார். இல்லறத்தில் நல்லவர்களாக, வல்லவர்களாக இறையருளோடும் கல்வியோடும் பலகலைகளையும் பெற்று இனிதாக வாழும் காலம் பிள்ளைகளின் திருமணப் பருவம் எய்தவே தந்தை தாய் ஏற்ற வரன் தேடி சிறப்புற திருமண பந்தத்தை ஏற்படுத்திக் கொண்டார்.

அந்தவகையிலே நாகேஸ்வரி என்னும் மங்கை நல்லாளுக்கு யாழ்ப்பாணம் கலட்டியில் வசித்து வந்த சீரும் சிறப்பும் மிக்க இராசையா தங்கமணி தம்பதியரின் மூத்த மகனான பாலசிங்கம் என்கின்ற வாலிபனை வதுவை செய்து இன்புற்று வாழும் காலை இறை அருளால் ஆறு குழந்தைகளைப் பெற்றெடுத்தார். மூத்த பெண் பிள்ளை நவநிதா நற்பண்பிலும் கல்வியிலும் சிறப்புற்றிருந்த வேளை திருமணம் பருவம் எய்தவே மகிந்தராஜா என்பவரை மணம் முடித்து பொருளீட்டி நலமோடு வாழ பிரான்ஸ் தேசம் அனுப்பி வைத்தனர். இனிமையான இல்வாழ்வின் பயனாக மயூரேஷ், மதுஷன் ஆகிய பேரக்குழந்தைகளைக் கண்டு மகிழ்ந்தார்.

இரண்டாவது மகன் கிருபாகரன் அவர்கள் பண்பு நிறை மைந்தன் திருமண பந்தத்தில் விஜிதா என்னும் மங்கை நல்லாளை மணம் முடித்து கனடா தேசம் சென்று வளமோடு வாழ வழி செய்தார். இனிமையான இல்வாழ்க்கைப் பந்தத்தின் இறையருளால் கிஷோர், ஜஸ்மினா, கிஷாந் ஆகிய பேரக்குழந்தைகளைக் கண்டு உள மகிழ்வற்றிருந்தார்.

தோற்றம்

12

.

12

.

1949

மறைவு

17

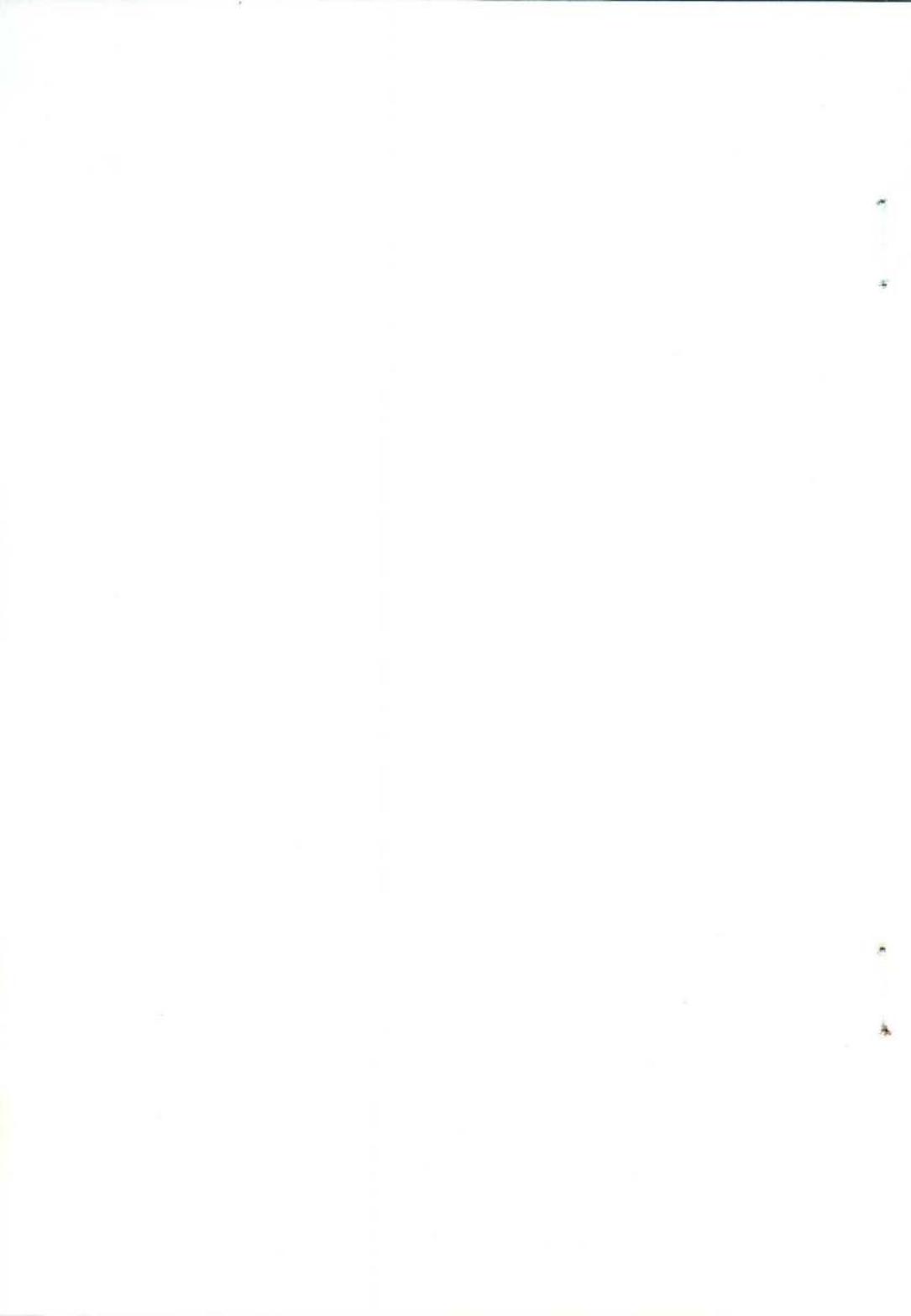
.

08

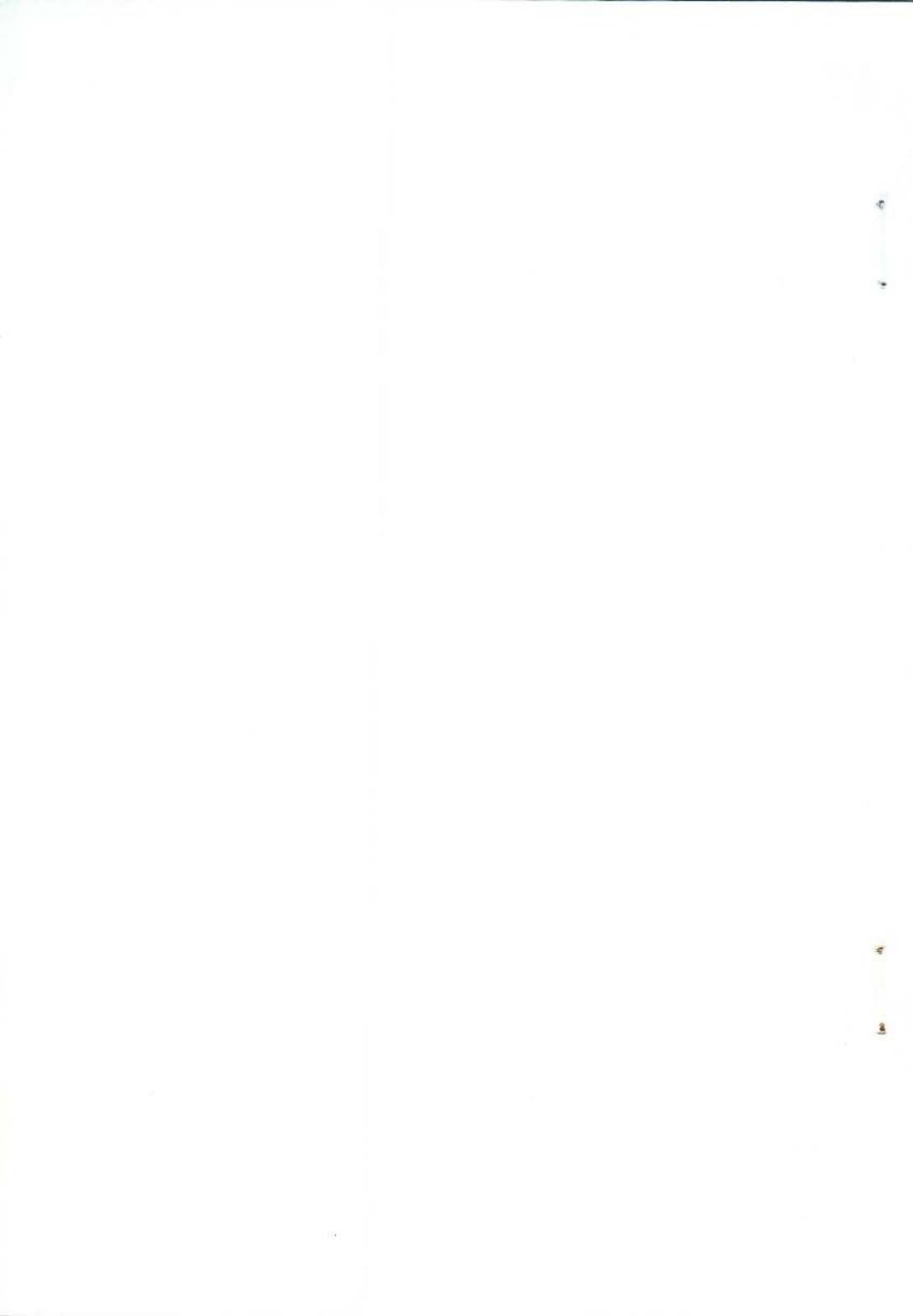
.

2016

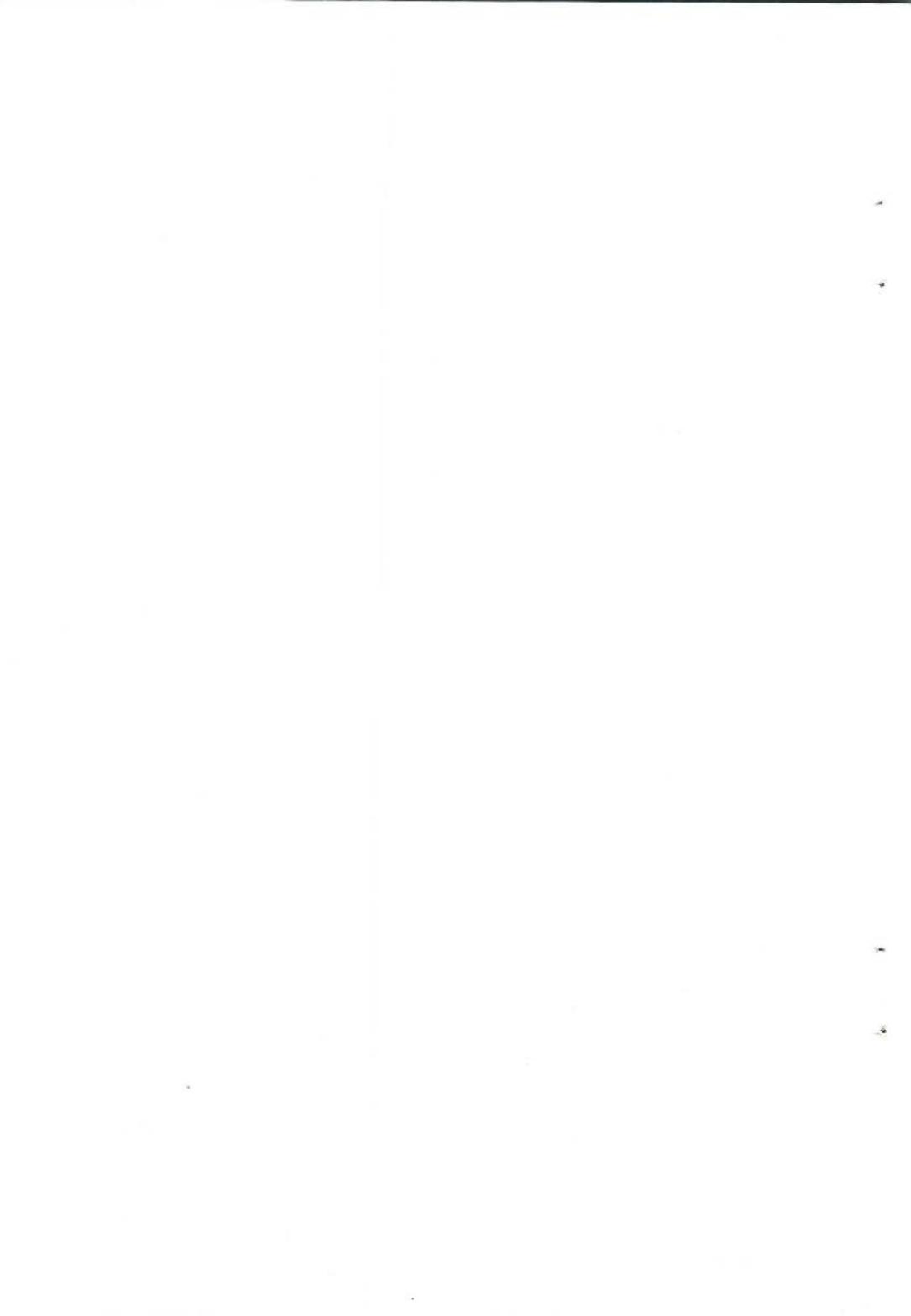
நாகேஸ்வரி பாலசிங்கம்











மூன்றாவது மகளாகிய சுசீதா மாங்கை நல்லாளுக்கு பண்புடை மைந்தன் பிரபாகரனை மணம் முடித்து அவுஸ்திரேலியா என்னும் அழகிய நாட்டிலே வாழ வழி அமைத்துக் கொடுத்தார். இனிதான இல் வாழ்வில் நிகேதன், நித்திலன் ஆகிய பேரக்குழந்தைகளைக் கண்டு மகிழ்ந்தார்.

நான்காவது மகளாகிய சுபானுதா கல்வியிலே சிறப்புற்று மகத்துவம் மிக்க ஆசிரியப் பணியை தேர்ந்தெடுத்து பணியாற்றி வரும் காலை இணைந்த வரன் தேடி ஆசிரியரான தவநாயகம் அவர்களை இல்வாழ்வில் இணைத்து மகிழ்வுற்றார். (தற்போது அதிபர்) இல்வாழ்வின் இனிய நல்மகவுகளான அபிஷேக், அஸ்மிதா அருகிருந்து அரவணைத்து மகிழ்வுற்றார்.

ஐந்தாவது மகள் கீதா மணப் பருவம் எய்தவே நல்லான் குடிவாழ் இராஜநந்தகுமார் எனும் நல்லோனை மணம் முடித்தே லண்டன் தேசம் சென்று வளமோடு மகிழ்வாக வாழும் காலை சஞ்ஜீவ், சைந்தவி ஆகியோருடன் வாழ்வது கண்டு மகிழ்வுற்று இருந்தார்.

கடைக்குட்டி மகளாகிய ஜெசிந்தா கல்வியிலே உயர்வு பெற்று சுண்டுக்குளி மகளீர் கல்லூரியிலே ஆசிரியராகப் பணிபுரியும் வேளை உற்றார் உறவினர் உவகையுற்றே கல்வியில் மேன்மையும் நற்பண்பும் மிக்க மனோகர் எனும் யாழ் பல்கலைக் கழக விரிவுரையாளர் அவர்களை மணம் முடித்தே நல்வாழ்வின் சிறப்பாக யுகாஷன், ஜபிஷன், யரோன்ஷன் ஆகிய பேரக் குழந்தைகள் கண்டு மகிழ்ந்தார்.

இந்த நிலையில் அன்போடு அரவணைத்து கடைசி மகனாக நேசித்து வளர்த்த சுயந்தன் வளமோடு வாழ எண்ணியே கனடா தேசம் அனுப்பி மகிழ்ச்சி கொண்டார். அன்னார் அவரது திருமண பந்தத்தைக் காணாது இறைவனடி சேர்ந்தார் என்றுரைப்போம்.

நாமகள் தாள் சேர்ந்தார் நாகேஸ்வரி

ஆனைக் கோட்டையைப் பிறப்பிடமாகவும், வதிவிடமாகவும் கொண்ட அமரர் நாகேஸ்வரி பாலசிங்கம் அவர்கள் கடந்த 17.08.2016 புதன்கிழமை “ வாழ்வாவது மாயம் மண்ணாவது திண்ணம்” என்ற கூற்றை மெய்ப்பிப்பது போல அன்புக் கணவர், பிள்ளைகள், பேரப்பிள்ளைகள், உற்றார், உறவினர்கள், நண்பர்கள், அயலவர்கள் அனைவரையும் ஆறாத்துயரில் ஆழ்த்தி விட்டு சிவபதமடைந்தார்.

அமரர் அவர்கள் பேசுவதற்கு சிறிய சபாவம், கருணை, அன்பு, குருபக்தி, குருவிசுவாசம் கொண்டவர். எமது ஊரில் குடியிருக்கும் தனது குலதெய்வமான விநாயகப் பெருமான் மீது மிகுந்த ஈடுபாடும், அன்பும் பக்தியும் கொண்டவர் வருடம் தோறும் வரும் மகோற்சவ தினத்தில் 11ம் நாள் மாலைத்திருவிழாவை தாமே பொறுப்பெற்றுடுத்து அந்தத் திருவிழாவை கைலாச வாகனத் திருவிழாவாக மாற்றி அதனையும் தமது குடும்ப உபயமாகச் செய்து பெருமானை கைலாச வாகனத்தில் உலா வரச் செய்து அக்காட்சியை - அழகுற கண்டு தரிசித்து பேராநந்தம் அடைந்தவர். அது மட்டுமல்ல விநாயகப் பெருமானின் மிகப் பெரிய சதுர்த்தியாகிய ஆவணிச் சதுர்த்தித் தினத்தை தங்களது உபயமாகவே எவ்வித குறைவுமின்றி தொடர்ந்தும் செய்து வருபவர். அத்துடன் கும்பாபிஷேக மணவாளக் கோல தினமாகிய ஆனிமாத விசாக நட்சத்திர தினமன்று முருகப்பெருமானுக்கு தனது உபயமாக அதற்குரிய அபிஷேகத்தை செய்து வருபவர். இவ்வாறு பெருமானுக்கு பல திருப்பணிகள் செய்து வருவதுடன் அண்மையில் நடைபெற்ற இராஜகோபுர கும்பாபிஷேகத்திற்குக்கூட தமதும், தமது பிள்ளைகளின் பங்களிப்பையும் பெற்றுத் தந்த பெருந்தொண்டர்.

ஒவ்வொரு ஆணின் வெற்றிக்குப் பின்னாலும் ஒரு பெண் இருக்கின்றாள் என்று கூறுவார்கள். அந்த வகையில் இவரது கணவரின் வெற்றிப் பாதைக்கு வழிகாட்டியாக திகழ்ந்து பிள்ளைகளை நன்முறையில் வளர்த்து கல்வி, ஒழுக்கங்களில் மேம்படச் செய்து சீரிய வாழ்வினை அமைத்துக் கொடுத்த சீமாட்டியும் ஆவார்.

இப்படிப்பட்ட பல்வேறு குணாதிசயங்களைக் கொண்ட நல்ல குடும்பத் தலைவியாக, நிர்வாகியாக, நல்ல தாயாக, பாசமிரு பேர்த்தியாக, நல் அறிவுரை புகட்டும் மந்திரியாக திகழும் ஒருவரைக் காண்பது அதிலும் அரிது.

எனவே தான் மண்ணுலகில் இவர் செய்த சேவை போதும் எனக் கருதியோ என்னவோ விண்ணுலகில் தனக்கு சேவை செய்யக்கருதி அந்த விநாயகன் அழைத்துக் கொண்டான் என எண்ணத் தோன்றுகிறது.

இவரின் இழப்பு ஈடு செய்ய முடியாத ஒன்று என்பதில் எந்தவித ஐயமும் இல்லை. எனினும் தாங்கித் தான் கொள்ள வேண்டும். ஏற்றுக் கொள்ளத் தான் வேண்டும். இதை சொல்வது எளிது. ஆனால் அது சம்பந்தப்பட்டவர்களுக்குத்தான் அதன் தாக்கம் தெரியும், ஏக்கம் புரியும்.

“ஆண்டாண்டு அமுது புரண்டாலும்
மாண்டார் வருவாரோ - வரதார்”

என்பதை உணர்ந்து கொண்டு அன்புத் துணைவியாரை இழந்து அன்றில் பறவை போல அவர் அன்புக் கணவருக்கும் தாயாரை இழந்து தவிக்கும் பிள்ளைகளுக்கும் பேர்த்தியாரின் முகம் காணாது ஏங்கி நிற்கும் பேரப்பிள்ளைகளுக்கும் மற்றும் அவர் மீது அன்பு மழை பொழிந்த அனைத்து நெஞ்சங்களுக்கும் எல்லாம்

வல்ல பெருமான் என்றும் நிறைவான மனச் சாந்தியை அளிக்க வேண்டும். அளிப்பான் என்று பிரார்த்தித்துக் கொண்டு விநாயகப் பெருமானின் தாளை அடைந்த அமரர் நாகேஸ்வரி என்றும் விண்ணுலகில் இன்பமாக வீற்றிருந்து விரைவில் குடும்பத்தில் ஏதோ ஓர் உருவில் வந்துதிப்பார் இது பெருமானின் பெருங்கருணை விளையாடல்களில் ஒன்று என்று கூறிக் கொண்டு நிறைவு செய்கின்றோம்.

சோம சிவகுமாரக் குருக்கள்
"கரைம்பிரான்"
ஆதிவிநாயகர் தேவஸ்தானம்
ஆனைக்கோட்டை

உள்ளமது உள்ளவரை
அள்ளித் தரும் நல்லவரை
விண்ணுலகம் வாவென்றால்
மண்ணுலகம் என்னாகும் இறைவா



பாட்டி சொன்ன வீட்டு வைத்தியம்

வைத்தியக் குறிப்புகள்

- * அசல் விளக்கெண்ணெயை இரவில் அக்குளில் தேய்த்துக் கொண்டு படுக்கவும். வியர்வைநாற்றம் நாளடைவில் நீங்கும்.
- * புளியங்கொட்டை தோல் எடுத்து நன்று உலர்த்தி பொடி செய்து அரைக்கரண்டி பசும்பாலில் குடித்து வர நீர் கடுப்பு குணமாகும்
- * குப்பைமேனி இலையை விளக்கெண்ணெய் விட்டு வதக்கி இளஞ் சூட்டில் தடவி வர படுக்கைப் புண் குணமாகும்.
- * அகத்திக் கீரை சாப்பிட்டு வர பித்த கோளாறுகள் அகலும்
- * வில்வவேர் பொடியை பாலுடன் கலந்து சாப்பிட்டு வர நீர் கடுப்பு குணமாகும்.
- * சுரக்காய் சாறு, எலுமிச்ச பழச்சாறு கலந்து அருந்த சிறுநீரக வியாதி குணமாகும்.
- * கீழ்க்காய்நெல்லி இலைகளை கற்கண்டு சேர்த்து சாப்பிட்டு வர சிறுநீரக வியாதி குணமாகும்.
- * காக்கிரட்டான் இலைச்சாறு, இஞ்சிச்சாறு சம அளவு கலந்து 1.2 கரண்டி சாப்பிட்டு வர உடல் வெப்பம் குறைந்து மிகுந்த வியர்வைதீரும்.
- * வாழைத்தண்டுச் சாறு 200 மில்லி, சோற்றுக் கற்றாளை 50 மில்லி, சீரக பொடி 25 கிராம், பச்சரிசி 10 கிராம் சேர்த்து கலக்கி குடிக்க மூத்திர கடுப்பு நீங்கும்.
- * கீழ்க்காய் நெல்லிச் சாறு எடுத்து கறந்த பாலில் கலந்து சாப்பிட்டு வர சிறுநீர் தாரையில் இரத்தம் வருவது நின்று விடும்.
- * அறுகம்புல் ஒரு கைப்பிடி நறுக்கி நீர் விட்டு கொதிக்க வைத்து அந்த நீருடன் பால், சர்க்கரை கலந்து குடித்து வர சிறுநீர்ப்பை உறுதிப்படும்.
- * பாலும் தேனும் கலந்து சாப்பிட்டு உடலுறவு கொள்ள நிறைவான இன்பம் கிடைக்கும்.
- * பருத்தி இலை சாறுடன் தேன் கலந்து சாப்பிட பெண்களின் கருப்பை கோளாறுகள் சரியாகும்.
- * வாழைப்பழம், ஏலக்காய் பொடி சேர்த்து சாப்பிட பெரும்பாடு கட்டுப்படும்.
- * புதினா இலையின் சாறு எடுத்து அதனுடன் தேன் கலந்து குடிக்க மாதவிடாய் ஒழுங்காகும்.

- * அன்னாசிப்பழம், கருஞ்சீரகம், வெல்லம் கலந்த கலவை கர்ப்பத் தடைக்கு உதவும்.
- * மலைவேம்பு எண்ணெய், விளக்கெண்ணெய்சேர்த்து கலந்து மாத விடாய் காலத்தில் 3 நாள் உண்ண மாதவிடாய் வலி இல்லாமல் இருக்கும்.
- * நெய்யுடன் செம்பருத்திப் பூவை சேர்த்து வதக்கி சாப்பிட்டு வர இரத்த போக்கு உடனே நிற்கும்.
- * தென்னை மரப் பூக்களை உரலில் போட்டு இடித்து சாறு எடுத்து கொண்டு நாயுருவி செடியை எடுத்து சுத்தம் செய்து இரண்டையும் சேர்த்து மைபோல் அரைத்து சாப்பிட்டு வர இரண்டு நாட்களில் பெண்களின் பெரும்பாடு நோய் நீங்கும்.
- * தினமும் அன்னாசிப்பழம் சாப்பிட்டு வர வெள்ளைபடுதல் குணமாகும்.
- * கர்ப்பப்பை பலமடைய ரோஜா, குல்கந்து காலை, மாலை இரண்டு தேக்கரண்டி சாப்பிட்டு வரலாம்.
- * சதகுப்பை, கருஞ்சீரகம், மரமஞ்சள் சமஅளவு பொடித்து பனை வெல்லம் கலந்து சோம்பு நீருடன் கொடுத்து வர உதிரச் சிக்கல் நீங்கி கருப்பை பலம் பெறும்.
- * புதினா இலையை காய வைத்து சம அளவு உப்பு சேர்த்து மீண்டும் அரைத்து தூளாக்கி காலை, மாலை பல் துலக்கி வந்தால் பல் கூச்சம் நீங்கும்.
- * கோவைப்பழம் சாப்பிட்டால் பல்வலியிலிருந்து நிவராணம் பெறலாம்.
- * பிரமதண்டு இலையை சுட்டு அதில் வரும் சாம்பலை பத்துலக்கி வர பல் சொத்தை, பல் கறை குணமாகும்.
- * பாக்குக் கொட்டையைச் சுட்டு சாம்பல் ஆக்கி அதனுடன் காசுகட்டி, இலவங்கப்பட்டை சேர்த்து பத்துலக்கி வந்தால் பல் நோய் வராது
- * மகிழும் பழத்தின் பட்டையை பொடியாக்கி பல் துலக்கினால் கடுமையான பல்வலிகூட மறையும்.
- * வாகை மரப்பட்டையைக் கரியாக்கிப் பொடி செய்து பல் தேய்த்து வர பல் ஆட்டம், ஈறு வலித்தல் குணம் ஆகும்.
- * நெல்லிக்காயை பற்களினால் நன்கு மென்று தின்று வர பற்கள் உறுதி பெறும்.
- * கருவேலம் பட்டையை பொடி செய்து பத்துலக்கி வந்தால் பல் சம்பந்தமான நோய்கள் நெருங்கா
- * மகிழும் மரத்தின் பிஞ்சு இலைகளை மென்று சாப்பிட்டு சுடுநீரில் வாய் கொப்புளித்து வந்தால் ஆடும் பல் ஆடாது.

- * இலந்த தளிரை கொதிக்க வைத்து உப்பு இட்டு வாய் கொப்பளித்து வர தொண்டை புண், ஈறுகளில் இரத்தம் வடிதல் சரியாகும்.
- * நெல்லி முள்ளி, தான்றிக் காய், கடுக்காய் மூன்றையும் குடி நீரில் ஊறவைத்து வாய் கொப்பளித்து வர துர்நாற்றம் தீரும்.
- * வாய்ப்புண் குணமாக அரசம்பட்டையை கொதிக்க வைத்த நீரில் வாய் கொப்பளித்து வர எப்படிப்பட்ட வாய்ப்புண்ணும் குணமாகும்.
- * முற்றிய மாவிலையை பொடியாக்கி தணலில் போட்டு சுவாசிக்க விக்கல் தீரும்.
- * வாய்ப்புண், ஈறு வீக்கம், தொண்டைப்புண் குணமாக அம்மன் பச்சரிசி இலைப் பொடியை பாலில் கலந்து சாப்பிட்டு வர வேண்டும்.
- * விக்கல் குணமாக விரலி மஞ்சள் ஒரு துண்டை சுட்டு கரியாக்கி உண்ணலாம்.
- * தக்காளிக்காய் சாப்பிட உடல் வீக்கம் தோல் நோய் குணமாகும்.
- * தாமரத்தம் பழம் சாப்பிட நல்ல ஜீரண சக்தி உண்டாக்கும்.
- * பசுந்தயிர் காச நோயைக் குணப்படுத்தும் வல்லமை உடையது.
- * நார்த்தங்காய் ஊறுகாய் மலச்சிக்கலைப் போக்கி நல்ல ஜீரண சக்தி தரும்
- * நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்க பப்பாளிப்பழம் அடிக்கடி சாப்பிடவும்.
- * உடல் கை, கால் வலி நீங்க முருங்கை ஈர்க்குரசம் சாப்பிடலாம்.
- * பிரயான் பாலைத் தடவி வர பல் ஆட்டம், பல்வலி, ஈறுவீக்கம் குணமாகும்.
- * பித்த காச்சல் தீர சீதேவி செழுங்கமுநீர் சமூலமாகக் குடிநீர் செய்து சாப்பிட குணமாகும்.
- * தென்னம்பூவை மென்று தின்று வர உள் ரணம் ஆறும்
- * ஜாதிக்காய் அரைத்து கரும்படை மீது சிலநாட்கள் தடவிவர வேர்க்குரு சரியாகும்.
- * வேப்ப மரத்தின் பிசினை எடுத்து அதை தண்ணீருடன் கலந்து குடித்து வர குஷ்ட நோய் குணமாகும்.
- * வாத்தால் ஏற்படும் உடல் வலி தீர நொச்சி இலையை கொதிக்கும் நீரில் போட்டு கொதிக்க வைத்து அந்த நீரில் குளித்து வர வேண்டும்.
- * ஈரல் வீக்கம் குணமாக நொச்சி இலையை மைய அரைத்து உள்ளூக்கு 10மி.லி குடிக்க வேண்டும்.
- * மூலம்பழம் சாப்பிட்டு வர சிறுநீர் கோளாறு நீங்கும்.
- * மஞ்சள் சாமந்தி பூவை தோங்காய் எண்ணெயில் போட்டு வெயிலில் காய

வைத்து 3 நாட்களுக்குப் பின் தலைக்கு தடவி வந்தால் மூளைகுளிர்ச்சி பெறும்.

- * சிறு பூனை சமூலம் கஷாயம் 50 மி.லி காலை, மாலை குடிக்க சிறுநீரக கற்கள் கரையும்.
- * மருந்தோன்றி இலை 10 கிராம் பாலில் அரைத்து சாப்பிட மிகையான சிறுநீர் கழித்தல் தீரும்
- * மருந்தோன்றி இலை அரைத்து சொத்தை நகங்களுக்கு கட்டி வர நல்ல முகம் முளைக்கும்
- * மிளகாய் வற்றல் அரைத்து அடிபட்ட காயம் மீது கட்ட சீழ் பிடிக்காமல் ஆறும்.
- * வில்வ இலை, சுக்கு, மிளகு, சீரகம் கஷாயம் குடிக்க எவ்வித காய்ச்சலும் குணமாகும்.
- * வில்வஇலை பொடி அரைக்க கரண்டி தேனில் சாப்பிட மண்டை குடைச்சல் குணமாகும்.
- * 10 கிராம் வில்வ வேர் பட்டையை 1 கிராம் சீரகத்துடன் அரைத்து பாலில் சாப்பிட தாது பலப்படும்.
- * நத்தை சூரி இலையை அரைத்து பற்றிட கல் போன்ற வீக்கம் கரையும்
- * முதிர்ந்த மருதாணி வேர் பட்டையை கஷாயம் சாப்பிட்டு வர சதையடைப்பு குணமாகும்
- * மாதுளம்பூ சாறு 15 மி.லி. கற்கண்டு சேர்த்து 3 வேளை சாப்பிட அடிக்கடி மலம் கழிக்கும் உணர்ச்சி நீங்கும்
- * மாதுளம் பூ சாறு, அறுகம்புல் சாறு 15 மி.லி. 3 வேளை குடித்து வர முக்கலில் இரத்தம் வடிதல் நிற்கும்.
- * மாதுளம் பழ சாற்றை புழுவெட்டு உள்ள இடத்தில் தேய்க்க அரிப்பு மாறும்.
- * மாவிளங்கப்பட்டை கஷாயம் காலை, மாலை சாப்பிட்டு வர கல்லடைப்பு நீங்கும்.
- * சுக்கு, மிளகு, கிராம்பு, பச்சைக் கற்பூரம் இவைகளை சம அளவு எடுத்து இடித்து அதை வெள்ளை துணியில் சிறு பொட்டலமாக வைத்துக் கொண்டு முகர்ந்து வர மூச்சிறைப்பு (ஆஸ்துமா) குறையும்
- * வெங்காயச்சாறு, இஞ்சி ரசம், முருங்கைப் பட்டைச்சாறு தனித்தோ, சேர்த்தோ தினமும் கொள்ள ஆஸ்துமா குறையும்.
- * சிறு குறிஞ்சா வேர் சூரணம், திரிகடும்புக் சூரணம் சமமாக சிறிதளவு வெந்நீரில் கொள்ள ஆஸ்துமா குறையும்.
- * பிரமிய வழுக்கை இலைச் சாற்றுடன் சம அளவு நெய் கலந்து காய்ச்சி

- வடித்து காலை, மாலை 1 தேக்கரண்டி கொடுத்து வர சித்த பிரமை, காக்காய் வலிப்புதீரும்.
- * வாழை பூ சாறு, கடுக்காய் பொடி சேர்த்து சாப்பிட்டு வர மூல நோய் குணமாகும்.
- * தினசரி ஆட்டுப்பால் சாப்பிட்டு வந்தால் வலிப்பு நோய் வருவதை தடுக்கலாம்.
- * ஆடா தோடை இலையை சுத்தம் செய்து தண்ணீர் விட்டு காய்ச்சி (பாதியாக) வற்றியதும் அதிலிருந்து வடி கட்டிய தண்ணீர் தினமும் 50 மில்லி சாப்பிட்டு வர காச நோய் குணமாகும்.
- * செம்பருத்தி பூவை எடுத்து சுத்தம் செய்து மைய அரைத்து உருண்டையாக எடுத்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வர காச நோய் குணமாகும்.
- * காசநோய் உள்ளவர்கள் தினமும் அரை நெல்லிக்காய் சாப்பிட்டு வரமட்டும் பரும்
- * பசுந்தயிர் காச நோயைக் குணப்படுத்தும் வல்லமை உடையது.
- * முருங்கை பட்டையை அவித்து சாறெடுத்து உணவுடன் சாப்பிட்டு வர காக்காய் வலிப்பு குணமாகும்.
- * தூது வேளைப் பழத்தானை சாம்பிராணி போல் போட்டு புகையை உள்ளிழுக்க ஆஸ்துமா கடுமை குறையும், சளி விலகும்.
- * வேப்பம் இலை, அறுகம்புல் கஷாயம் செய்து 10 மில்லி சாப்பிட்டு வர புற்று நோய் கட்டுப்படும்.
- * வெண் பூசணி சாறு 100 மில்லி வீதம் தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் புற்று நோய் குணமாகும்.
- * நித்திய கல்யாணிப் பூ, சுக்கு, மிளகு, ஏலம், சுண்ட வற்றல் இவற்றில் பூவை உலர்த்தி இடித்துப் பொடியாக்கி மற்ற சரக்குப் பொடிகளுடன் கலந்து அவித்து ஒரு வருடம் உண்டு வர புற்றுநோய் குணமாகும்.
- * மருதாணி இலையை அரைத்து உடல் மீது தேய்த்து வந்தால் உடல் பளபளப்பாகி கறுப்பு நிறம் மாறும்
- * எலுமிச்சை சாறு பிழிந்து ஆவியை முகத்தில் மூன்று நாட்கள் பிடித்து வர முகம் பளபளக்கும்.
- * அவரி இலையைச் சுத்தம் செய்து நன்கு உலர்த்தி தூளாக்கி தினமும் 5 கிராம் காலை உணவிற்கு முன் சாப்பிட்டு வர உடல் நிறம் பளபளக்கும்.
- * புன்கு அல்லது புங்கம் எனும் மரத்துவேர், சிற்றாமணக்கு வேர் சம அளவு எடுத்து காய்ச்சி வடிகட்டி 1 தேக்கரண்டி கொடுத்து வர கரப்பான் தீரும்.

- * ரோஜா இதழ் குடிநீர் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர உடல் உஷ்ணம் நீங்கி குளிர்ச்சியடையும்.
- * நாயுருவி வேர் கொண்டு பல் துலக்கி வர பல் நோய்கள் அணுகாது. முக வசீகரம் கிடைக்கும்.
- * சுத்தமான புணுகை பருவின் மீது தடவி வர மறையும்
- * வயிற்று நோய் குணமாக சீரகத்தை வறுத்து பொடி செய்து மோரில் சாப்பிட வேண்டும்.
- * ஏலக்காய் பொடியை தேனில் ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை சாப்பிட்டு வர வயிற்று வலி, வயிற்றுப் பொருமல், அஜீரணம் குணமாகும்.
- * வாய் விளங்காய் பொடியை வேளைக்கு 1 தேக்கரண்டி தேனில் குழைத்து 3 வேளை கொடுத்து மறுநாள் ஆலிவ் ஆயில் குடிக்க வயிற்றுப் புச்சி வெளியேறும்
- * வசம்பை கறித்து பொடியாக்கி 100 மி.லி தாய்ப்பாலில் கலக்கி குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க வயிற்று வலி குணமாகும்.
- * எருக்கம் இலைச்சாறு 3 துளியை 10 துளி தேன் கலந்து கொடுக்க வயிற்றுப் புழுக்கள் வெளியேறும். (குழந்தைகளுக்குக் கூடாது)
- * தும்மட்டிக் காய் சாற்றில் கருஞ்சீரகத்தை அரைத்து விளாவில் பூசினால் குடல் புழுக்கள் வெளியேறி விடும்.
- * கறிமுள்ளி விதையை நெருப்பில் இட்டு வரும் புகையை வாயினுள் இழுத்து வெளியிட பற்களில் உள்ள புழுக்களை வெளியிட்டு குணமாகும்.
- * வயிற்றுப்புண், வாயு, பசியின்மை, மாதருக்கு உதிரப்போக்கு சரியாக நாய்வேளை இலையை சமைத்து உணவுடன் சாப்பிட்டு வர வேண்டும்.
- * குடல் வெப்பம் நீங்கி குடற்புண் ஆற எழுத்தாணி பூண்டு இலைகளை நன்கு அரைத்து தாராளமாக மலம் போகும்படி கொடுக்க குணம் பெறலாம்.
- * வேப்பிலையை நன்றாக அரைத்து சாறு எடுத்து அத்துடன் ஒரு கரண்டி தேன் கலந்து மாலை 2 வேளை சாப்பிட வயிற்றுப் புச்சிகள் தொந்தரவு தீரும்
- * வயிற்றுவலி குணமாக குறிஞ்சி கீரையை சாப்பிட்டு வர தீரும். கீரையை நிழலில் உலர்த்தி பவுடராகவும் சாப்பிடலாம்.
- * மணித்தக்காளி கீரை சாப்பிட்டால் குடல் புண்குணமாகும்.
- * முருங்கைப் பூவை பாலில் காய்ச்சி சாப்பிட மோகம் அதிகமாகும்.

- * ஆலமரத்தின் இளம் கொழுந்தை மைபோல் அரைத்து பசும்பாலில் கலந்து 21 நாட்கள் சாப்பிட்டு வர விந்து கெட்டி படும்
- * அத்திப்பழம் முறையாக 41 நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர ஆண்மை பெருகும்
- * சீரகப்பொடி, வில்வபட்டை இரண்டையும் பொடியாக்கி நெய்யில் குழப்பி சாப்பிட்டு வந்தால் தாது வீரியம் உண்டாகும்.
- * ஊசிபாலை இலையை அரைத்து சாறு எடுத்து அத்துடன் தேன் கலந்து காலை, மாலை 7 நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் ஆண்குறியில் உள்ள புண் ஆறிவிடும்.
- * தவசிகீரை, முருங்கைக்கீரை சாப்பிட்டு வர ஆண்மை பெருகும்
- * புங்கை மரத்தின் வேரைப் பொடி செய்து கஷாயமாக கொதிக்க வைத்து காலை, மாலை அரை டம்ளர் குடித்து வர ஆண்குறியில் உள்ள புண்கள் ஆறும்.
- * மாதுளம் பழம் இரவு தினந்தோறும் சாப்பிட்டு வர ஆண்மை குறைவு நீங்கும்
- * அரச விதையைப் பாலில் கலந்து குடித்து வர விந்து எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும்
- * தேங்காய் எண்ணெய்த் தேன் மெழுகு சேர்த்து தேனும் கலந்து தடவி வர விரை வீக்கம் குணமாகும்.
- * முள்ளங்கி விதையை தூள் செய்து கற்கண்டு சேர்த்து தினசரி 2 வேளை 48 நாட்கள் சாப்பிட்டு வர தாது பலப்படும்.
- * வாகைப்பிசினை வறுத்துப் பொடி செய்து பாலை, மாலை பசும்பாலில் சாப்பிட மரம் உறுப்புக்களில் காணும் பிரமேகம் தீரும் தாது கெட்டியாகி உடல் பொலிவு பெறும்.
- * கருவேலமரத்தின் சோந்தை சுத்தம் செய்து காய வைத்து லேசாக வறுத்து தூள் செய்து சாப்பிட்டு வர ஆண்களுக்கு தாது புஷ்டியாகும்.
- * அகத்தி கீரையை நிழலில் உலர்த்தி பொடி செய்து காலை, மாலை ஒரு ஸ்பூன் பாலில் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் மலச்சிக்கல் தீரும்.
- * மலச்சிக்கலுக்கு முளைக்கீரை நல்ல உணவு
- * குழந்தைகளுக்கு வயிற்றுக் கோளாறு நீங்க முருங்கை இலையை கசக்கி சாறு எடுத்து சிறிது சூடுகட்டி அரை சங்கு ஊற்றவும். மலக்கட்டும் வயிற்று உப்பிசுழும் குணமாகும்.
- * செம்பருத்தி இலைகளை தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு தினசரி இருவேளை சாப்பிட்டு வர மலச்சிக்கல் அகலும்
- * பிரண்டையை நெய்விட்டு வதக்கி துவவையல் செய்து சாப்பிட்டு வர நல்ல

பசி எடுக்கும். மூல நோய் வராது. இரத்தக் கழிச்சல் தீரும்.

- * காட்டுத்துளசியின் விதைகளை காயவைத்து தூளாக அரைத்து அரை ஸ்பூன் தூளை பாலில் கலந்து குடித்தால் உள் மூலத்தைக் கட்டுப்படுத்த முடியும்
- * மூளைக்கீரை சாப்பிட்டு வர மலச்சிக்கல் நீங்கும்
- * பப்பாளிப்பழம், மாம்பழம் இரண்டையும் தேனில் ஊற வைத்துச் சாப்பிட்டால் மூல நோய் குணமாகும்
- * குப்பைமேனி இலை 1 கைப்பிடி, 1 கரண்டி சீரகம் சேர்த்து அரைத்து பசும்பாலில் சாப்பிட்டால் ஒரே வேளையில் கூட மூலம், ரத்த போக்கு நின்று விடலாம்.
- * முசுமுசுக்கை இலைச் சூரணம், தூதுவளைச் சூரணம் கலந்து 2 கிராம் சாப்பிட்டு வர எலும்புருக்கி நீங்கும்.
- * கசகசா, வால் மிளகு, வாதுமைப் பருப்பு, கற்கண்டு, சம அளவுப் பொடித்து தேன் விட்டுப் பிசைந்து 5 கிராம் பாலுடன் காலை மட்டும் சாப்பிட்டு வர எலும்புருக்கி நீங்கும்
- * மலச்சிக்கல் தீர இரவில் மாம்பழம் சாப்பிடலாம்
- * அரசரமரக் கொழுந்து, ஆலமரக்கொழுந்து, அத்திமரக் கொழுந்து மூன்றையும் காய்ச்சி வடிகட்டி சர்க்கரை சேர்த்து சாப்பிட்டு வர இரத்த மலப்போக்கு நிற்கும்.
- * பப்பாளிப்பழம் தினந்தோறும் சாப்பிட்டு வர மலச்சிக்கல் நீங்கி எதிர்ப்பு சக்தி கூடும்.
- * கருணை கிழங்கை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி துவரம் பருப்புடன் சேர்த்து சாம்பார் செய்து சாப்பிட்டு வர மூலம் குணமாகும்.
- * சாதிக்காய் பொடியை அளவாக பாலில் கலந்து இருவேளை சாப்பிட்டு வர விந்து மிகும். அதிகமாகச் சாப்பிட மயக்கம் வரும்.
- * பசியை தூண்டி தாதுக்களின் தன்மையைத் துவளச் செய்யும் தன்மை முள்ளிக்கீரைக்கு உண்டு
- * மூட்டுவலி, சதை வீக்கம், நரம்பு பிசு ஆகிய நோய்களுக்கு நொச்சி சாற்றைப் பூசி குணம் பெறலாம்.
- * படிக்காரத்தைப் பொரித்து நீர் விட்டுக் கெட்டியாக குழைத்து நகச் சொத்தையின் மீது வைத்துக் கட்ட குணமாகும்.
- * ஒழுத்தை நீர் விட்டு அரைத்துக் களிபோல் கிளறி இளஞ்சூட்டில் வீக்கம், வலியுள்ள இடங்களில் பற்று போட குணமாகும்.
- * கை, கால் பிடிப்புகள் விடுபட வடத்தேர் இலை, பூ, காய் பட்டை சம அளவு நீர் விட்டு காய்ச்சி வடிகட்டி காலையில் கொடுத்து வர சரியாகும்.

- * நகச்சுற்று வேதனைக்கு சிலந்தி இலையை அரைத்து கட்டி வர இரத்தம் சீழ் வெளியேறி குணமாகும்.
- * துளசிச்சாறு, கரிசாலைச்சாறு இரண்டும் கலந்து காதில் விட்டு வர வாத மூட்டு வலி குணமாகும்.
- * சரக்கொன்றை மரவிதையை அரைத்து பற்றுப் போட மூட்டுவலி, மூட்டு பிடிப்பு குணமாகும்.
- * பாலேட்டுடன் விளக்கெண்ணெய் சேர்த்து குழைத்து வெண்ணெய்போல் ஆக்கி நகத்தை சுற்றிலும் போட்டுவர நகச்சுற்று குணமாகும்.
- * பச்சை கற்பூரத்துடன் புதினா இலை சாற்றை னலந்து மூட்டுவலி உள்ள இடத்தில் தடவ மூட்டுவலி நிற்கும்.
- * கீழ் வாத நோய் தீர கிச்சலி கிழாங்கை ஒன்றிரண்டாக இடித்து வேப்ப எண்ணெய் ஊற்றி காய்ச்சி அதை கால் மூட்டுக்களில் தேய்த்து வர வேண்டும்.
- * பூசணிக்காய் சமைத்து தொடர்ந்து 3 மாதம் சாப்பிட்டு வர உடல் பருமனாகும்
- * இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் மீன் சாப்பிட்டு வர குணமாகும்.
- * மந்தாரை வேரை நீர்விட்டு பாதியாக காய்ச்சி தொடர்ந்து அருந்தி வர பருத்த உடல் மெலியும்
- * மாமரத்து பிசினை பித்த வெடிப்பில் தடவி வர குணமாகும்.
- * நெருச்சி கஷாயம் செய்து அருந்தி வர இரத்தக் கொதிப்பு குணமாகும்
- * காதில் ஈ.எறுப்பு நுழைந்து கொண்டு தொந்தரவு செய்தால் உப்பு கரைசலை வடிகட்டி ஒரே துளிகள் விட அவைகள் மடிந்து விடும்.
- * சீரக நீரைக் குடிநீராகப் பயன்படுத்த அக உறுப்புக்கள் சீராகும்.
- * எதை கண்டாலும் விரக்தி, வெறுப்பு உணர்வு உள்ளவர்கள் பில்லோ மலர் மருந்து சாப்பிட்டு வர குணமாகும்.
- * அனைத்து நேரங்களிலும் சோம்பலாக உணரும் தன்மையில் இருப்பவர்கள் வால் நட மற்றும் லார்ச் மலர் மருந்துகள் சாப்பிடலாம்
- * வாய் துர்நாற்றத்தைப் போக்க தினமும் கோதுமைப் புல்லை மென்று துப்பிவிடவும்.
- * அளவுக்கு அதிகமாக சிறுநீர் பிரிந்தால் ஆரைக் கீரை சாப்பிடலாம்
- * தினமும் அன்னாசிப்பழம் சாப்பிட்டு வர வெள்ளை படுதல் நீங்கும்
- * காச நோய் உள்ளவர்கள் தினமும் அரி, நெல்லிக்காய் சாப்பிடலாம்.
- * கமலாப்பழம் உடல் உஷ்ணத்தைத் தணித்து பித்தக் கோளாறு நீங்கும்.

- * கருங்குருவை அரிசி சமைத்துச் சாப்பிட்டு வர உடல் நஞ்சு அிகலும்.
- * கற்கண்டு அடிக்கடி பயன்படுத்தி வர பல்லரணை குணமாகும்
- * சர்க்கரை சேர்க்காத கடுங்காப்பி ஜலதோஷத்தை விலக்கும்.
- * பனங்கிழங்கு பித்தத்தை நீக்கி உடல் பலத்தை அதிகரிக்கும்
- * பீட்ரூட் கிழங்கு சாப்பிட்டு வர புதிய இரத்தத்தை உருவாக்கும்.
- * மாதவிடாய் 3 நாட்கள் வெள்ளறுகு சமூலம் அரைத்து 2 கிராம் அளவு குடிக்க மாதவிடாய் கோளாறுகள் நீங்கும்.
- * வெள்ளறுகு சமூலம், மிளகு, சுக்கு, சீரகம், கஷாயம் 50 மி.லி காலை, மாலை குடித்து வர நரம்பு கோளாறு நீங்கும்
- * வேப்பங் கொழுந்து அதிமதுர பொடி சேர்த்து அரைத்து பட்டாணி அளவு மாத்திரை செய்து 3 வேளை சாப்பிட்டு வர அம்மை நோய் தணியும்.
- * வேப்பங்கொழுந்து ஈர்க்கு, கடுக்காய், பிரண்டைச்சாறு விட்டு அரைத்து அரை அவுன்ஸ் விளக்கெண்ணெயில் கலந்து கொடுக்க குடல் பூச்சி வெளியேறும்.
- * வேம்பின் பஞ்சக கரணம் கால் கிராம் வெண்ணெய் பாலில் 48 நாட்கள் சாப்பிட கட்டுப்படாத நோய்கள் குணமாகும்
- * 50 வருஷ வேப்பம் பட்டை, பூவரசம் பட்டை பொடி கலந்து 2 கிராம் சர்க்கரை சேர்த்து காலை, மாலை சாப்பிட்டு வர தொழு நோய் குணமாகும்.
- * வேப்ப எண்ணெய் தேய்த்து தலை முழுகி வர சன்னி, பிடரி, இசிவு, வாதநோய் குணமாகும்
- * வேப்ப விதை வெல்லம் சேர்த்து அரைத்து 48 நாட்கள் சாப்பிட மூல நோய் குணமாகும்
- * பிரமிய வழக்கை இலைச்சாறு நெய் கலந்து காய்ச்சி காலை, மாலை 1 கரண்டி குடித்து வர காக்கா வலிப்பு மிகு பித்தம் தீரும்.
- * பிரமிய வழக்கை இலையை பற்று போட வீக்கம் குறையும்.
- * பிரமிய வழக்கை இலையை அரைத்து மார்பில் கட்டி வர சளி மிகுதியால் வரும் இருமல் குணமாகும்.
- * முருங்கை பிசினைப் பொடி செய்து அரை கரண்டி பாலில் சாப்பிட்டு வர மிகுதியாக சிறுநீர் கழித்தல் குணமாகும்.
- * முசுமுசுக்கை சாறு நல்லெண்ணெயுடன் காய்ச்சி வாரம் 1 முறை தலை முழுகி வர ஆஸ்துமா குணமாகும்.
- * விளாமர பிசின் பொடி 1 சிட்டிகை வெண்ணெய் கலந்து சாப்பிட்டு வர உள் உறுப்பு ரணம் தீரும்
- * உத்தாமணி இலையை வேப்பெண்ணெயில் வதக்கி ஒத்தடம் கொடுக்க

நரம்பு இசிவு, சிரங்கு, கண்டமாலை குணமாகும்.

- * சிவனார் வேம்பு இலையை அரைத்து பத்துப் போட கட்டி உடையும் அல்லது அமுங்கி விடும்.
- * நாய்கடி வாயில் எருக்கன்பால் இரண்டு சொட்டு விட நாய்கடி விஷம் முறியும்
- * விஷகடிக்கு கடிவாயில் வெங்காயம் நறுக்கித் தேய்க்க வலி குறையும்.
- * கருவேல் துளிரை அரைத்து மோரில் 5 கிராம் கொடுக்க உண்ட நஞ்சு முறியும்.
- * நஞ்சுறுப்பான் கொடி இலையை அரைத்து கடிவாயில் கட்டி சிறிதளவு உள்ளூக்கும் சாப்பிட்டால் நஞ்சு முறியும்
- * நில ஆவார இலையுடன் மருதாணி இலை சேர்த்து அரைத்து செம்பட்டை முடிக்கு தடவி வர முடி கறுக்கும்
- * தாமரை பூ கஷாயம் வைத்து காலை, மாலை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் நரை முடி கறுப்பாகும்.
- * கருவேப்பிலை அரைத்து தேங்காய் எண்ணெயில் கலந்து காய்ச்சி தலையில் தேய்த்து வர முடி அடர்த்தியாகவும் கறுப்பாகவும் வளரும்
- * காய்ந்த நெல்லிக்காயை பவுடராக்கி தேங்காய் எண்ணெயுடன் கலந்து கொதிக்க வைத்து வடிக்கட்டி தேய்த்து வர முடி கருமையாவதுடன் முடி உதிர்வதும் நிற்கும்.
- * கரட் எலுமிச்சம் பழச்சாறு கலந்து தேங்காய் எண்ணெயில் காய்ச்சி தேய்த்து வர முடி நன்றாக வளரும்
- * வழுக்கை விழுந்திருந்தால் மருதாணி பூவை தேங்காய் எண்ணெயில் ஊற வைத்து வெயிலில் காய வைத்து தொடர்ந்து தேய்த்து வர முடி வளரும்.
- * இரவில் தலையணையில் செம்பருத்தி இலைகளை வைத்து மெல்லிய துணி கொண்டு மூடி படுத்து வந்தால் பேன்கள் ஒழியும்.
- * பெரியவர்களுக்கு காலில் அரிப்பு ஏற்பட்டு புண்களாகி விடும். இப்பைப் பூ கஷாயத்தை புண்களின் மீது தடவி வர குணமாகும்.
- * நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்த மாமரத்தின் கொழுந்து இலைகளை துவரம் பருப்புடன் சேர்த்து கொதிக்க வைத்து அந்த நீரைக் குடித்தால் நீரிழிவு கட்டுப்படும்.
- * கர்ப்பிணிகளுக்கு கை, கால் வீக்கம் குறைய கர்ப்பிணிப் பெண்கள் நெல்லிக்காய், முருங்கைக்காய், முள்ளாங்கி இவைகளை உணவில் தாராளமாக சேர்த்து வந்தால் கை, கால் வீக்கம் வராமல் பார்த்து கொள்ள முடியும்

- * இடைவிடாத இருமல் குணமாக அதிமதுரம் இடித்து சலித்து வைத்துக் கொண்டு இருமல் வரும் போது கால் எப்பூன் எடுத்து தேனில் குழைத்து சாப்பிட குணமாகும்.
- * கண் பார்வை தெளிவு பெற அத்தி மரத்தின் பூவில் சாறு எடுத்து தினசரி 2 வேளை வீதம் மூன்று நாள் வரை கண்ணுக்குள் விட்டு வர கண் பார்வை தெளிவு பெறும்.
- * கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு எச்சரிக்கை: கருஞ்சீரகம், அன்னாசிப்பழம் வெவ்லம் இவைகளை சாப்பிடக் கூடாது. தவிர்க்க வேண்டும். சாப்பிட்டால் கருச்சிதைவு ஏற்படும்.
- * ஒற்றை தலைவலி குணமாக எட்டி மரக்கொழுந்து, மிளகு, பூண்டு இவைகளை நல்லெண்ணெயில் போட்டு கொதிக்க வைத்து தலைக்கு குளித்து வர ஒற்றை தலைவலி குணமாகும்
- * கண்புரை குணமாக கீழா நெல்லி இலைவேரை மட்டும் நீக்கி தண்டை மட்டும் சாறு எடுத்து விளக்கெண்ணெயில் கலந்து கண்ணில் விட்டு வர கண்புரை குணமாகும்
- * தும்மட்டி காய்ச்சாற்றில் கருஞ்சீரகத்தை அரைத்து விலாவில் பூசினால் குடல் பூச்சிகள் வெளியேறி விடும்.
- * தேனில் ஊற வைத்த நெல்லிக்காய் தினசரி ஒன்று சாப்பிட்டு வர நுரையீரல் பலப்படும்
- * குடல்புண் குணமாகவும் வயிற்றுப் புழுக்கள் அழியவும் அகத்திக்கீரை நல்ல உணவு
- * துத்தி பூ பொடி, சர்க்கரை, பால் சேர்த்து சாப்பிட இரத்த வாந்தி தீரும்
- * துத்தி இலையை விளக்கெண்ணெயில் வதக்கி இளம் சூட்டில் கட்டிவர இரத்த மூலம் தீரும்
- * தூதுவளை இலையை நெய்யில் வதக்கி துவையலாக சாப்பிட உடல் பலம் பெறும்.
- * தேங்காய் பால் கொப்பளித்து குடித்துவர வயிற்றுப் புண், தொண்டைப்புண் குணமாகும்.
- * தைவேளை சமூலம் இடித்து பிழிந்து சக்கையை தலையில் கட்டி வைக்க குத்தல், குடைச்சல் நீங்கும்.
- * நன்னாரி வேர், 5 கிராம் அரைத்து பாலில் போட்டு சாப்பிட்டு வர மேகவெட்டை, மூலச்சூடு தீரும்
- * தைவேளை இலையை அரைத்து பற்று போட சீழ் பிடித்த கட்டிகள் உடைந்து ஆறும்
- * சிலந்தி நாயம் இலைச்சாறு 50 மி.லி குடிக்க பாம்பு நஞ்சு நீங்கும்

- * திருநீற்று பச்சிலை சாறு தேன் கலந்து சாப்பிட மார்பு வலிதீரும்
- * தழுதாழை இலை சாறு மூக்கில் உறிஞ்ச மூக்கில் நீர்வடிதல் தீரும்
- * தூதுவளை சாறு நெய்யில் காய்ச்சி காலை, மாலை சாப்பிட்டு வர மார்புச் சளிதீரும்
- * தென்னம்பூ மென்று தின்ன மேகநோய் வெள்ளைதீரும்.
- * தைவேளை விதையை நெய்விட்டு வறுத்து 3 நாட்கள் சாப்பிட்டு நான்காம் நாள் விளக்கெண்ணெய் குடிக்க தட்டை புழுக்கள் அழியும்.
- * நாயுருவி இலைச்சாற்றைத் தடவி வர தேமல் படை குணமாகும்.
- * சிறுகுறிஞ்சா வேர் பொடி, திரிகடுகு வெந்நீர் பொடி வெந்நீரில் சாப்பிட மூச்சு திணறல் தீரும்
- * சிறுகுறிஞ்சா வேர் பொடி கஷாயம் சாப்பிட காய்ச்சல் தீரும்
- * நாயுருவி இலையை கசக்கி தேய்க்க தேள்விஷம் இறங்கும்
- * செந்நாயுருவி வேர் பட்டை, மிளகு கலந்து கால் கிராம் தேனில் குழைத்து காலை, மாலை சாப்பிட்டு வர இருமல் தீரும்
- * நாயுருவி விதைப் பொடி, துத்தி கீரையுடன் சேர்த்து சமைத்து உண்ண மூலம் அனைத்தும் தீரும்.
- * நாயுருவி விதையை சோறு போல் சமைத்து உண்ணலாம். பசி இல்லாமல் 1வாரம் ஆகாரம் இல்லாமல் இருக்கலாம்.
- * சீதபேதிக்கு நாட்டுச் சர்க்கரையுடன் பசுவெண்ணெய் சேர்த்து மூன்று வேளை சாப்பிட குணமாகும்.
- * புதிய மண் சட்டியை அடுப்பில் வைத்து இரண்டு காய்ந்த மிளகாயைப் போட்டு கறுக்க வறுத்து மிளகாயை எடுத்து விட்டு அந்த சட்டியில் 3 டம்ளர் நீர் விட்டு கொதிக்க வைத்து பருகி வந்தால் வாந்திபேதி நிற்கும்
- * இஞ்சிச் சாற்றுடன் சம அளவு வெங்காயைச் சாறு கலந்து பருகிவர வாந்தி உடனே நிற்கும்.
- * உடல் சூட்டு பேதி குணமாக வில்வ மரத்தின் வேரைக் கழுவி சுத்தம் செய்து காய வைத்து இடித்து தூள் செய்து சலித்து அந்தத் தூளில் இரண்டு சிட்டிகை எடுத்து தேன் விட்டு குழைத்து சாப்பிட்டு வர பேதி குணமாகும்
- * அவரை இலைச்சாறு 25 மி.லி உடன் 50 மி.லி பசுந்தயிர் சேர்த்து காலை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வர சீத பேதி குணமாகும்.
- * மாங்கொட்டையில் உள்ள பருப்பை எடுத்து பசும் பாலுடன் கலந்து மைய அரைத்து சாப்பிட்டு தண்ணீர் குடித்தால் வயிற்றுப் போக்கு பேதி உடனே நிற்கும்.
- * நுங்கை மேல் தோல் உரிக்காமல் சாப்பிட்டு வர சீதபேதி குணமாகும்.

- * மலச்சிக்கல் இல்லாமல் வைத்துக் கொண்டு கரட், பீட்ரூட், அவரைக்காய், வாழைத்தண்டு தினமும் ஏதாவது ஒன்றை சாப்பிட்டு வந்தால் மஞ்சள் காமாலை அணுகாது.
- * வன்னிமரத்துப் பட்டை 10 கிராம், உப்பு 2 கிராமுடன் சேர்த்து அரைத்து காலை, மாலை ஒரு சிட்டிகை சாப்பிட காய்ச்சல் குணமாகும்.
- * துளசிச்சாறு, இஞ்சிச்சாறு சம அளவு கலந்து குடிக்க ஜலதோஷம் நீங்கும்.
- * கடுக்காய் பொடி, நெல்லிக்காய் பொடி தேனில் கலந்து சாப்பிட்டு மூக்கடைப்பு சளி குணமாகும்.
- * சங்கிலை, வேம்பு, குப்பைமேனி, நாயுருவி, நொச்சி அவித்து வேது பிடிக்க வாத வீக்கம், கீழ் வாயு தீரும்.
- * சித்தா முட்டி வேர் எடுத்து நன்கு காய்ச்சி அதோடு சிட்டிகை திரிகடுக சூரணம் சேர்த்து காலை, மாலை மூன்று நாட்கள் உட்கொள்ள வாதம், சுரம் தீரும்.
- * தழுதாழை இலையை ஆலிவ் விதை எண்ணெயில் வதக்கி கட்ட யானை கால் வீக்கம், விரை வாதம், வாதவீக்கம் நெறி கட்டிகள் தீரும்
- * குடல் வாதம் குணமாக பரசப்பட்டையை நீரில் காய்ச்சி சிறுவர்களுக்கு கொடுத்து வந்தால் குடல் வாதம் சரியாகும்.
- * குப்பைமேனி இலைச்சாறு எடுத்து தினசரி 1 அவுன்ஸ் சாப்பிட்டு வர வாதநோய் குணமாகும்.
- * முடக்கொத்தான் இலைகளை நறுக்கி அரிசி மாவுடன் கலந்து அடை செய்து சாப்பிட வாதப்பிடிப்பு குணமாகும்
- * தினமும் காலையில் பத்துலக்கிய பின் வெறும் வயிற்றில் பச்சை வெங்காயத்தைச் சாறு பிழிந்து இத்துடன் ஒரு ஸ்பூன் தேன் கலந்து குடித்தால் பக்கவாதம் குணமாகும்.
- * பலாப்பழத்தை வாத நோய், மூல நோய், இருமல் உள்ளவர்கள் தவிர்த்து விட வேண்டும்.
- * வேப்பெண்ணெயில் தலை முழுகி வர சன்னி, பிடரி வலி, வாத நோய்கள் கட்டுப்படும்.
- * மிளகாய் பூண்டு விதையை எண்ணெய் தாளித்து 2 துளி சர்க்கரையில் காலை, மாலை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர பாரிச வாதம், பக்கவாதம், இழுப்பு, இளம்பிள்ளை வாதம், முகவாதம் குணமாகும்.
- * முடக்கொத்தான் சூப் தினமும் சாப்பிட்டு வர ... டீ , காப்பிக்கு புதிலாக பார்லி நீர் சாப்பிட்டு வர ... பூண்டு வேகத்தை பால் அருந்தி வர ... பூண்டை தேன் கலந்து சாப்பிட்டு வர ... வாத நோய் விலகி ஓடும்.

- * செம்பு, வெள்ளி, தங்கம் முறையே 30,20,15 கிராம் கொதிக்க வைத்து ஆறிய பின் மூன்று வேளை தினமும் அருந்தி வர சுவாசம், இரத்த அழுத்தம், மூளை ஜீரணக் கோளாறுகள், சிறுநீரகக் கோளாறுகள் வாத நோய்கள் மட்டுப்படும்.
- * எலுமிச்சை பழம் காலையில் வெந்நீரிலும், மதியம் மோரிலும், மாலையில் சர்க்கரை சேர்த்து சர்பத்தாகவும் சாப்பிட மூளை பலம் பெறும்.
- * இதயம் இரத்த அழுத்தம் சம்பந்தமானவர்கள் தாவர வகையில் தேங்காய் எண்ணெய், தேங்காய்ப்பாலும், மாமிச வகையில் வெண்ணெய், நெய், மாடு, ஆட்டிறைச்சியும் தவிர்த்தல் வேண்டும்
- * சீதாப்பழம் அடிக்கடி சாப்பிட இதயம் வலுவடைய பெரிதும் உதவும்
- * நுரையீரல் வீக்கம் குறைய நொச்சியிலைச் சாறுடன் பசுங்கோமியம் கலந்து காலை, மாலை சாப்பிட குணமாகும்.
- * மந்தாரை மலர் மொட்டுகளை நீரில் சுண்டக்காய்ச்சி காலை, மாலை பருகிவர சிறுநீரகக் கோளாறுகள் நீங்கும்.
- * விடத்தேர்க்கொழுந்தும் ஏலமும் சம அளவு சேர்த்து அரைத்து சிறு உருண்டையாக்கி தயிரில் கலக்கி சாப்பிட சிறுநீரில் இரத்தம் போதல் குணமாகும்
- * வெங்காயத்தை பச்சையாக மென்று தின்ன நீர் கடுப்பு விலகும்
- * சிறுபினரி, சிறு நெருஞ்சில் இரண்டையும் சம அளவு சேர்த்தரைத்து சிறு உருண்டை தயிரில் கலக்கி உண்டு வர சிறுநீர்க்கல் கரையும்.
- * இரவு படுக்கும் முன் பேரிச்சம்பழம் மென்று சாப்பிட்டு பால் சாப்பிட்டு வர உடல் புஷ்டியாகும்.
- * சிறு கீரை சாப்பிட்டு வந்தால் நீர்க்கோவை தீரும்
- * பிரமத் தண்டு எரித்த சாம்பலால் பல்துலக்கி வர பல் கறை, பல் சொத்தை குணமாகும்.
- * தகரை செடியின் வேரை எலுமிச்சம்பழச் சாறு விட்டு அரைத்து பூசு தோல் வியாதி குணமாகும்.
- * சிரட்டை தைலம் தோல் வியாதிக்கு அருமையான மருந்து
- * சோரியாசிஸ் எனும் காளாஞ்சிப்பட்டை தீர் பாலை மரத்து இலைகளை பிழிந்து சாறு எடுத்து சம அளவு தேங்காய் எண்ணெய் கலந்து வெயிலில் வைத்திருந்து பூசி வர வேண்டும்
- * ஓரிதழ் தாமரை, தாதுகல்ப லேகியத்துடன் சேர்த்து சாப்பிட 6 மாதத்தில் நரை, திரை, மூப்பு நீங்கி இரத்த ஓட்டம் சீராகும்.
- * சிறுநீர் புறவழிபுண், 5 ஆவரம் பூ சாப்பிட குணமாகும்.

- * சிரியா நங்கை சாப்பிட்டு வர நீரிழிவு பாதிப்புகள் தடுக்கப்படும்
- * தினசரி 5 ஆவாரம் பூ சாப்பிட சர்க்கரை நோய் கட்டுப்படும்
- * முள் குத்திய இடத்தில் அம்மன் பச்சரிப்பாலை தடவ முள் வெளியேறி விடும்.
- * தவசிகீரை, முருங்கைக் கீரை சாப்பிட ஆண்மை பெருகும்
- * லோபான் சாம்பிராணி, தேன்மெழுகு இரண்டையும் கூட வைத்து மாத்திரைகளாக உருட்டி வேளைக்கு 1 வீதம் வெந்நீரில் சாப்பிட மார்பு வலி குணமாகும்.
- * சரக்கொன்றை மாவிதையை அரைத்து பற்றுப்போட மூட்டுவலி, மூட்டுப்பிடிப்பு குணமாகும்.
- * ஆவாரம்பூ, கருவேப்பிலை, நெல்லி சேர்த்து பருக நீரிழிவு நீங்கும்.
- * மாதுளம்பழம் இரவு தினந்தோறும் சாப்பிட ஆண்மை குறைவு நீங்கும்
- * புரையோடிய புண், காயம் ஆற அத்திப்பால் தடவலாம்.
- * மருத மரத்தின் நிழலில் மருதமர காற்றுப் படும்படி நடந்தால் மாரடைப்பு வராது
- * சுரக்காய் பச்சடி செய்து சாப்பிட்டால் கண்குளிர்ச்சி பெறும். மஞ்சள் காமாலை நோய் குணமாகும்
- * பப்பாளிப்பழம் தினமும் சாப்பிட உடல் பலம் பெறும்
- * முளைக்கீரை வாரம் ஒரு நாள் தொடர்ந்து சாப்பிட நரை மாறும்
- * சுரக்காய் சாறு, எலுமிச்சை சாறு கலந்து பருக சிறுநீரக வியாதி குணமாகும்.
- * சீரகத்தை வறுத்து பொடி செய்து வாழைப்பழத்துடன் சாப்பிட சுகமான நித்திரை வருகும்
- * கோவை இலைச்சாறு, கருஞ்சீரகப்பொடி 5 கிராம் சேர்த்து அரைத்து படை மீது தடவி 1 மணி நேரம் கழித்து குளிக்க படை குணமாகும்
- * வன்னிமரத்து இலையை பசும்பாலில் விட்டு அரைத்து தினசரி 1 அவுன்ஸ் வீதம் சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் அரிப்பு நீங்கும்.
- * நாாயுருவி செடியை சுத்தம் செய்து இடித்து பிழிந்து துணியில் வைத்து கட்ட சிலந்திப் புண் ஆறும்
- * ஊறல் அரிப்பு குணமாக சரக்கொன்றை இலையை அரைத்து தடவி வர நலம் பெறலாம்
- * குப்பைமேனிச் சாறு, தேங்காய் எண்ணெயுடன் கலந்து பூசி வர சொறி சிரங்கு குணமாகும்.
- * கணை, பூண்டு இவைகளை வேப்ப எண்ணெய் விட்டு வதக்கி கட்டிவர

குணமாகும்.

- * சிலந்தி நாயகம் இலைகளை அரைத்து கட்டிகளின் மீது தடவி வர கட்டிகள் பழுத்து உடையும்.
- * மருதாணியை எலுமிச்சை சாறுடன் கலந்து அரைத்து பாதங்களில் தடவி வர பாத எரிச்சல் குணமாகும்
- * இரவில் படுக்க போகும் முன் தேன், குங்குமப்பூ, மஞ்சள் சேர்த்து சாப்பிட்டு வர உடல் மினு மினுப்பு ஆகும்.
- * கை, கால்களில் வெடிப்பு குணமாக மாசிக்காய், கடுக்காய், விளக்கெண்ணெய், வேப்பெண்ணெய் தேங்காய் எண்ணெய் சரி சமமாக கலந்து தடவி பித்த வெடிப்பு குணமாகும்
- * புளிய மரத்து சொரசொரப்பு பட்டையை பட்டுப்போல் பொடி செய்து புண் மேல் தூவி தேங்காய் எண்ணெய் விட்டு வர ஒரு வாரத்தில் ஆறாத எப்படிப்பட்ட புண்ணும் ஆறிவிடும்.
- * ஆடுதின்னா பாளைச் சாறு எடுத்து வேப்பெண்ணெய், விளக்கெண்ணெய் கலந்து காய்ச்சி ஆறவைத்து அந்த தைலத்தை கரும் படையில் தடவி வர குணமாகும்.
- * கிரந்தி நாயகம் என்ற செடியின் இலையை அரைத்து கட்டியின் மீது கட்டுப்போட கட்டிகள் உடைந்து குணமாகும்
- * சப்பாத்தி பள்ளி பூக்கள், இலையை நசுக்கி கட்டியின் மீது கட்டுப்போட கட்டிகள் உடைந்து குணமாகும்
- * இலுப்பைப் பூவை கடியாயமாக்கி அந்த நீரில் கால்களை கழிவி வந்தால் பெரியவர்களுக்கு கால்களில் உள்ள புண்கள் ஆறும்.
- * விராலி இலையை வதக்கி வீக்கத்தின் மீது வேப்ப எண்ணெய் தடவி கட்டி வர சில நாட்களில் மறை விடங்களில் உள்ள புண்கள் ஆறும். (இலை நரம்பு எடுக்கப் பட்டிருக்க வேண்டும்)
- * எலுமிச்சை சாதம் வாரத்தில் மூன்று நாள் காலையில் சாப்பிட பித்தத்தைத் தணிக்கும்.
- * கருங்குவை அரிசி சமைத்து சாப்பிட்டு வர உடல் நஞ்சு நீங்கும்.
- * கல்லுண்டை சம்பா அரிசி சமைத்து சாப்பிட்டு வர உடல் பலம் பெறும். தேகம் பொலிவுறும். அறிவு கூர்மை பெறும்.
- * கறிவேப்பிலை தினமும் துவையலாக சாப்பிட்டு வர உடல் வளர்ச்சி, கண்பார்வை தெளிவடையும். தாது விருத்தி யடையச் செய்யும்.
- * காலில் முள் குத்தி விட்டால் அதை எடுத்துவிட்டு அந்த இடத்தில் மருதாணி இலையை அரைத்துப் பூசினால் செப்டிக் ஏற்படாது
- * வாதத்தினால் வரும் மூட்டு நோய்களுக்கு ஒரு ஸ்பூன் மீன் எண்ணெய்

- சாப்பிட்டு வாருங்கள். அதில் விற்றமின் டி இருக்கிறது. மூட்டுகள் நீள்வதற்கும் சுருங்கவும் இது உதவுகிறது.
- * சிலர் உறங்கும் போது வாயில் நீர் வடிந்து தலையணையே நனைந்து விடும். அப்படிப்பட்டவர்கள் படிக்காரத்தை நீரில் கரைத்து அடிக்கடி கொப்புளித்து வந்தால் நீர் வடிதல் நிற்கும்.
- * பிரண்டையை நெய் விட்டு வறுத்து அரைத்துக் கொட்டைப் பாக்களவு காலை, மாலை இரு வேளை எட்டு நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் ரத்த மூலம் குணமாகும்
- * எதைச் சாப்பிட்டாலும் வளர்ச்சியாகாத சிறுவர்களுக்கு ஒரு நாளைக்கு ஒரு பொட்டிலம் உருளைக்கழுங்கு சிப்ஸ் சாப்பிடக் கொடுங்கள். வளர்ச்சி தெரியும்
- * குழந்தைகளுக்கு தொப்புளில் புண் வந்தால் சீனாக்காரத்தை வறுத்து பொடி செய்து அப்புண்ணின் மேல் வைத்து அழுத்தி வர வேண்டும். சுத்தமான தேங்காய் எண்ணெய் கூடு காட்டியும் தடவி வரலாம்.
- * வாத நோய் மட்டுப்பட நன்னாரி வேரைப் பச்சையாகக் கொண்டு வந்து இடித்துச் சாறெடுத்து அதை பாலுடன் கலந்து சாப்பாட்டிற்குப் பிறகு ஒரு டம்ளர் சாப்பிட கீழ் வாத நோய் குணமாகும்
- * வெள்ளை வெங்காயத்தைத் தட்டிச் சாறு பிழிந்து வலிப்பு வந்தவரின் காதில் இரண்டு மூன்று சொட்டுக்கள் விட்டால் வலிப்பு அடங்கிவிடும்.
- * பூவான் வாழைப்பழத்தைப் பிசைந்து உடலில் ஏற்படும் படையின் மேல் தடவினால் கொஞ்சம் எரிச்சல் ஏற்படும். சற்றுப் பொறுத்துக் கொண்டால் பிறகு படை நோய் போய்விடும்
- * முருங்கை மரத்திலுள்ள பிசின் பல் சம்பந்தமான தொல்லைகளை துரத்தும் பிசினுடன் சிறிது நல்லெண்ணெய் கலந்து காதில் சொட்டு மருந்து போல விட்டால் காது வலி மறையும்
- * பச்சை மாவிளையைக் கிள்ளி நெருப்பில் போட்டால் வரும் புகையை வாயை அகலத் திறந்து பிடித்தால் தொண்டை கட்டு அகலும்
- * மாவிளை துவர்ப்பு நாடி, நரம்பு, தசை நார்களை சுருக்கி இரத்தம் முதலியவைகளை நிறுத்தக் கூடியது.
- * காலையில் வாங்கிய பால் இரவு வரை கெடாமல் இருக்க சிறிது நெல்மணிகளை கழவி பாலில் போட்டால் பால் அப்படியே இருக்கும்.

- * வாழைப்பூவை பொரியல் செய்து தயிரோடு சேர்த்து சாப்பிட்டால் பெண்களுக்கு மாத விலக்கின் போது ஏற்படும் வலிகளை, உபாதைகளை குறைக்கும்.
- * மருதாணி இலையை அரைத்து தலைக்கு குளித்து வந்தால் பேன், பொட்டு அழியும். நரையும் குறையும்.
- * வாழை இலையில் சோறு உண்பவர்களின் ஆயுள் அதிகரிக்கிறது. தாமரை இலையில் சாப்பிட்டால் இதயம் பலப்படும்
- * பல்லி விஷம் கலந்த உணவை சாப்பிட்டவர்களுக்கு மிளகையும் கொஞ்சம் வெல்லத்தையும் அரைத்து சாப்பிடக் கொடுத்து, சாப்பிட்ட உணவு வாந்தியாகும் வரை தண்ணீர் கொடுக்க வேண்டும். பல்லி விஷம் போன இடம் தெரியாது.
- * அதிரசம் செய்யும் போது ஒரு எப்பூன் கெட்டி தயிரை மாவுடன் கலந்து பிசைந்து செய்தால் அதிரசம் மிருதுவாக இருக்கும்.
- * அத்திப்பழம் விதைகளைத் தனியாக எடுத்து உலர்த்தி பொடி செய்து சிட்டியளவு தேனில் கலந்து காலை, மாலை சாப்பிட்டு வந்தால் சர்க்கரை வியாதி குணமாகும்.
- * எவ்விதக் காரணத்தினாலோ உடம்பிலுள்ள இரத்தம் குறைந்து விட்டவர்கள் தினமும் அத்திப்பழத்தைச் சாப்பிட்டு வர ரத்தமும் அதனைச் சார்ந்த நாளாங்களும் உறுதிபடுகின்றன.
- * அத்திப்பழத்தை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் ரத்த விருத்தி உண்டாவதுடன் பித்தத்தையும் தணித்துக் குணப்படுத்தும். மூளைக் கோளாறுகள் இருந்தால் அதுவும் சரியாகும்.
- * குழந்தைகளுக்கு அத்திப்பழம் ஒரு சிறந்த பழம். நாள்தோறும் இரண்டொரு பழங்களை உண்ணக் கொடுத்து வந்தாலே போதும். அது சுவையாக இருப்பதால் குழந்தைகளும் எளிதில் சாப்பிட்டு விடுவார்கள். நோய் நொடியில்லாமல் ஆரோக்கியமாக வளர்ந்து வருவார்கள்.
- * வெளிநாடுகளிலிருந்து இறக்குமதியாகும் உலர்ந்த அத்திப்பழம் தேனில் புதம் செய்யப்பட்டவை. இதை உண்டு வந்தால் உஷ்ணத்தினால் ஏற்படும் வறட்டு இருமலை உடனே நிறுத்தும்
- * அத்திப்பழத்தை தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் ரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்துவதுடன் நுரையீரலையும் ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ளும்.
- * சுடுநீரில் பசுநெய்யும் பனங்கற்கண்டும் சேர்த்து அன்றாடம் ஒரு வேளை இரண்டு அவுன்ஸ் கொடுத்து வந்தால் சீதபேதி குணமடையும்.

- * சீரகத்தை சிறிதளவு எடுத்து தேங்காய் பால் விட்டு நன்றாக அரைத்து கட்டியின் மீது பூசி வர வேனால் கட்டி மறையும்
- * வயிற்றுவலி - அகத்திக்கீரையை அரைத்துச் சாறெடுத்து மோரில் கலந்து பருகினால் வயிற்று வலி குணமடையும்
- * மூட்டுவலி மூன்று வெள்ளைப் பூண்டுகளைப் பாலில் கலந்து காய்ச்சிக் குடித்தால் மூட்டுவலி குணமடையும்
- * எலி கடித்தால் - எந்த எலி கடித்தாலும் நன்னாரி வேரை நன்றாக நீர் விட்டு அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவு எடுத்து பசும்பாலில் கலந்து பருக விஷம் உடனே முறிந்து விடும்
- * தேமல் மறைய - கற்றாளையை தோல் நீக்கி சாற்றைத் தேமல் உள்ள இடத்தில் தடவி வந்தால் தேமல் மறைந்து விடும்
- * சளித்தொல்லை நீங்க - ஒரு ஸ்பூன் தேன், அரை ஸ்பூன் ஏலக்காய் பவுடர், கால் ஸ்பூன் மிளகுத்தூள், கால் ஸ்பூன் துருவிய இஞ்சி அனைத்தையும் வெற்றிலையில் மடித்து மென்று சாப்பிட்டால் சளித்தொல்லை நீங்கும்
- * படை மறைய - பப்பாளிக் காயைக் கீறி அதிலிருந்து வரும் சற்று திக்கான பாலை படை உள்ள இடத்தில் தடவி வர ஒரே வாரத்தில் குணம் கிட்டும்.
- * மூல நோய்க்கு - முடக்கொத்தான் வேரை ஒரு கைப்பிடியளவு எடுத்து, நன்றாக கழுவி, சிறிது சிறிதாக நறுக்கி ஒரு மண் சட்டியில் கொஞ்சமாக கொட்டி சிறிது நீர் விட்டு சுண்டக் காய்ச்சுங்கள். அதை சுத்தமான துணியில் வடிகட்டி காலை, மாலை சாப்பிட்டு வந்தால் மூல நோய் முற்றிலுமாக நீங்கி குணம் கிட்டும்.
- * இருமல் நீங்க- கடுக்காய் தூள், திப்பிலித்தூள் இரண்டையும் சமளவு எடுத்து தேனில் கலந்து குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்க இருமல் நீங்கும்
- * பால் சுரக்க - கொய்யாப் பழத்தின் சதைப் பகுதியை மட்டும் தனியே எடுத்து காய்ச்சி ஆறிய பாலில் சிறிது தேன் விட்டு அதனோடு கலந்து பருகி வந்தால் தாய்மார்களுக்கும் அதிகமாக பால் சுரக்கும்
- * மலச்சிக்கல் தீர்- கொய்யாக் காயை கசக்கி சாறெடுத்து மோருடன் அதைக் கலந்து குடித்தால் மலச்சிக்கல் நீங்கும்
- * பெண்கள் மஞ்சளை அடிக்கடி தங்கள் உடலுக்கு பூசிக் கொள்வதனால் தோலில் சுருக்கங்கள் ஏற்படா
- * சூடான பாலில் சுத்தமான மஞ்சள் பொடியை சேர்த்து காலை, மாலை என 3 நாட்கள் சாப்பிட சளி, இருமல் நீங்கும்
- * கண் கட்டியினால் அவதிப்படுபவர்கள்- நாமக் கட்டியுடன் மஞ்சள் தூளைக் கலந்து கண் கட்டிக்குப் போட கண் கட்டி சீக்கிரம் உடைந்து விடும்.

- * அம்மை நோய் வந்தவர்கள் வேப்பிலையுடன் 1 மஞ்சளையும் சேர்த்து அரைத்து மேலுக்கு பூச அம்மை நோய் சீக்கிரம் குணமாகும்.
- * சிறிது மஞ்சளுடன் வேப்பிலை சேர்த்து அரைத்து உருண்டை செய்து தினம் இரண்டுமுறை சாப்பிட்டு வந்தால் கருப்பை சம்பந்தமான எந்த நோயும் கருப்பையை தாக்காது. மேலும் மாதவிடாய் நாட்களில் தோன்றும் வயிற்று வலியும் நீங்கும்.
- * தினமும் காலையில் பத்து துளசி இலையை மென்று தின்பதால் ரத்தம் சுத்தமடையும் தொண்டை வலி, மார்பு வலி சளித்தொல்லைகள் நீங்கும்.
- * வீடுகளில் துளசியை வளர்ப்பதால் தூய்மையான காற்றைப் பெறலாம். காது வலிக்கு துளசிச் சாற்றை இருதுளிவிட காது வலி நீங்கும்.
- * வயிற்று உப்புசம் நீங்க துளசியைச் சாப்பிட உப்புசம் நீங்கும். ஜீரண சக்தியை மேம்படுத்துகிறது.
- * கல்லீரல் இதயம் ஆகிய உறுப்புக்கள் சீராக இயங்குவதற்கு துளசி உதவுகிறகிறது
- * மந்தமாக செமிக்காத மாதிரி இருந்தால் சீரகம் சிறிது வாயில் போட்டு மென்று விழுங்குங்கள். உடனே உடம்பு சுறுசுறுப்பாகிவிடும்
- * அரிசிக் கஞ்சியை நன்றாக ஆற வைத்து அதில் 1 டம்ளர் மோர் ஊற்றி கொஞ்சம் உப்புப் போட்டுக் குடித்து வந்தால் பெண்களுக்கு ஏற்படும் வெள்ளை படுதல் நோய் நீங்கும்
- * முருங்கைக் காயை சூப் வைத்து தினமும் 1 டம்ளர் வீதம் பருகினால் மூட்டு வலி குணமாகும். மேலும் ரத்தமும் சலமும் சுத்தப்படுத்தப்படும்.
- * கற்பிணிப் பெண்களில் சிலருக்கு பாதங்களில் நீர் கோர்த்துக் கொண்டு வீங்கி தொல்லையாக இருக்கும். இதற்கு குப்பை மேனி இலைகளை மென்று சாப்பிட்டு வந்தால் வீக்கம் குறையும்
- * தினமும் மூன்று வேளை பசும்பாலில் தேனும், நான்கு பூண்டுப் பற்களும் சேர்த்துப் பருகினால் தாய்ப்பால் நிறையச் சுரக்கும். இதனால் குழந்தைகளுக்கு அஜீரணம், ஜலதோஷம் போன்றவை வராமல் தடுக்கப்படும்
- * தேங்காய் எண்ணெயில் சிறிது கற்பூர வில்லைகளையும் சிறிது வெந்தயத்தையும் கலந்து தலைக்குத் தேய்த்து வந்தால் பேன், பொடுகு முதலியன சுத்தமாக நீங்கி விடும்.
- * தக்காளி சோஸ் செய்யும் போது அதில் ஐந்து பல் வெள்ளைப் பூண்டையும் மைபோல் அரைத்துச் சேர்த்துக் கொண்டால், சுவை அதிகரிக்கும். அஜீரணம் வராது காக்கும்.

- * மாதுளம் பிஞ்சை தயிருடன் சேர்த்து மைபோல் அரைத்து சாப்பிட்டால் ரத்தபேதி குணமாகும்.
- * கசகசாவுடன் சிறிது கருப்பட்டி, 4 கிராம்பு சேர்த்து பொடித்து மூன்று வேளை சாப்பிட்டால், வயிற்று வலி நீங்கும்.
- * தேங்காய் வழக்கையுடன் சிறிது பனங்கற்கண்டு சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் மூலச்சூடு தணியும்.
- * வெந்தயத்துடன் நான்கு கிராம்புகளை வைத்து சிறிது நீர் தெளித்து மைபோல் அரைத்து தலையில் பூசி அரைமணி நேரத்திற்கு பின் குளித்தால் பொடுகு, ஈர்கள் அழியும்.
- * ஆரஞ்சு பழத்துடன் சிறிது தேன் சேர்த்து கொண்டால் குடலில் தீமை செய்யும் பூச்சிகள் உண்டாகாது.
- * வெள்ளைப் பூண்டுடன் சிறிது துளசிச்சாறு சேர்த்து மைபோல் அரைத்து தேமல் மேல் பூசி வர தேமல் மறையும்.
- * துளசி இலையையும், வெற்றிலையையும் எடுத்து அரைத்து சாற்றை தேமல் இருக்கும் இடத்தில் பூசி வந்தால் தேமல் குறையும்.
- * பிரண்டையைத் தணலில் வாட்டி சாறு எடுத்து அத்துடன் தேன் கலந்து சாப்பிட்டால் விக்கல் நின்று விடும்.
- * வெங்காய ரசத்தையும், எலுமிச்சம் பழரசத்தையும் சம அளவில் எடுத்துக் கலந்து காலரா நோயாளிகளுக்குக் கொடுத்து வந்தால் வாந்தி பேதி நின்று விடும்.
- * கருமையடைந்த முகம் பொலிவு பெற பாதாம் பருப்பை பாலில் அரைத்து இரவில் முகத்தில் தொடர்ந்து பூசி வர பொலிவு பெறும்.
- * கறிவேப்பிலை, கரிசலாங்கண்ணி, கீழாநெல்லி, போன்றவைகளின் சாறு கலந்து காய்ச்சிய எண்ணெயைத் தடவி வர இளநரை மாறும்.
- * வயிற்றுப் போக்கு அதிகமாக இருந்தால் ஜவ்வரிசியை சாதம் போல் வேகவைத்து மோரில் கரைத்து உப்பு போட்டுச் சாப்பிட்டால் வயிற்றுப் போக்கு நின்று விடும். வயிற்றில் வலி இருக்காது.
- * சுத்தம் செய்த ஓமத்தை இளவறுவலாக வறுத்து, கசடை நீக்கி வெல்லம், தேன் கலந்து அம்மியில் மை போல் அரைத்து காலை, மாலை சாப்பிட வயிற்றுப் போக்கு அறவே நீங்கும்.
- * பச்சை வெங்காயத்துடன் உப்பு சேர்த்து சாப்பிட்டால் மலச்சிக்கல் விலகும்.
- * கொப்புளம், காயம், முதலியவற்றுக்கு வதக்கிய வெங்காயத்தை அரைத்து பூச வேண்டும்.

- * நெருப்பில் சுட்ட வெங்காயத்தை சாப்பிட்டு வர இருமல், கபக்கட்டு முதலியன நீங்கும்
- * வெங்காயச் சாற்றுடன் கடுகு எண்ணெய் கலந்து தடவிவர மூட்டுவலி நீங்கும்
- * கொத்தமல்லியின் இலைச்சாற்றை பற்றாக நெற்றியில் போட்டால் தலைவலி குறையும்
- * காசுக்கட்டியுடன் சிறிது வசம்பு சேர்த்து நீர்விட்டு அரைத்துப் பற்றுப்போட கீழ்வாத நோய்கள் அனைத்தும் அகலும்
- * வசம்பை எடுத்துச் சுட்டுக் கரியாக்கி அதனுடன் நல்லெண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய், விளக்கெண்ணெய் ஆகிய மூன்றையும் கலந்து அடிவயிற்றில் பூச வயிற்றுப் பொருமல் நீங்கும்
- * சிறிதளவு வசம்பை எடுத்து சுத்தம் செய்து தூளாக்கி சிறிது தூளைத் தேனில் குழைத்து அதிகாலையில் சாப்பிட்டுவர திக்குவாய் குணமாகும்
- * ஆமணக்கு எண்ணெய் விளக்கில் விரலி மஞ்சளைச்சுட்டு அதன் புகையை மூக்கினுள் உறிஞ்சினால் தலைவலி நீங்கும்.
- * மஞ்சள், வசம்பு, மருதாணி இலை, கற்பூரம், ஆகியவற்றை சமஅளவில் சேர்த்து அரைத்து வைத்துக்கட்டி வந்தால் கால் ஆணி மறையும்
- * மஞ்சள், அறுகம்புல் மற்றும் சுண்ணாம்பு கலவையை நகச்சுற்று உள்ள இடத்தில் பூசிவர குணமாகும்.
- * வில்வ இலையையும், அறுகம்புல் வேரையும் இரவு முழுவதும் நீரில் ஊற வைத்து காலையில் கஷாயம் செய்து சாப்பிட்டு வர ஆண்குறி எரிச்சல் நிற்கும்
- * எலுமிச்சை விதையையும் உப்பையும் தேள் கடித்த இடத்தில் வைத்து தேய்த்தால் விஷம் இறங்கும்
- * கண் சம்பந்தப்பட்ட எல்லா வகை நோய்களையும் குணப்படுத்தும் வல்லமை கொண்டது. அறுகம்புல், தவிர நினைவாற்றலை பெருக்கும் சக்தியும் இதற்குண்டு. சாறு சேர்த்து உட்கொள்ள இதயப்பலப்பு, இதய பலவீனம், நீங்கும்
- * மாங்கொட்டையினுள் இருக்கும் பருப்பைத் தூள் செய்து, ஒருதேக் கரண்டி அளவு எடுத்து, அரை ஆழாக்கு பசும்பாலில் கலந்து கொடுத்தால் தண்ணீராகப் போகும் பேதி உடனே நிற்கும்
- * இருநாறு மி.லி தண்ணீரில் மூன்று தேக்கரண்டி அளவு துளசி சாற்றையும், அரை ரூபாய் எடை கற்கண்டு தூளையும் சேர்த்துக் கலக்கி மூன்று மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை அரை டம்ளர் வீதம் கொடுத்து வர காய்ச்சலின் போது ஏற்படும் வாந்தி நிற்கும்

- * தேவையான அளவு மாதுளம் பூவைச் சுத்தம் செய்து உரலில் போட்டு இடித்துப் பிழிந்து அரை டம்ளர் சாறு எடுத்து அத்துடன் ஒரு தேக்கரண்டி அளவு தேன் கலந்து தினமும் மூன்று வேளை சாப்பிட்டு வர மலத்துடன் இரத்தம் வெளியேறுவது நிற்கும்
- * வேப்பம் பூவை ரசம் வைத்து அருந்திவர கர்ப்ப நோய்கள் தணியும்
- * வேப்பம் பூவுடன் மிளகு, சீரகம் சேர்த்து உண்டு வர சூதக வலியும் தணியும்
- * வேப்பம் பூவுடன் சிறிது இஞ்சியும் கொத்தமல்லியும் சேர்த்து துவையல் செய்து காலை உணவோடு உண்டு வர பித்தப்பை நோய்கள் தணியும்
- * வேப்பம் பூவுடன் மிளகு சேர்த்து உண்டுவர குழந்தை யின்மை நீங்கும்
- * வேப்பம் பூவையும், இலையையும் சமமாக சேர்த்து அரைத்து தலையில் தேய்த்து பத்து நிமிடங்கள் கழித்து தலை முழுவதும், ஒரு நாள் மூன்று முறைகள் தேய்த்து முழுகிவர தலைப்புண் குணமடையும்
- * ஆலம் விதையின் குணம்: ஆலம்விதையை பசும்பால் விட்டு அரைத்து காலை, மாலை அருந்தி வந்தால் குழந்தைக்கு பால் கொடுக்கும் தாய்மார்களுக்கு பால்சுரக்கும். மேலும் உடலில் ஏற்பட்ட வெப்பத்தை எரிச்சலையும் நீக்கி மேக வியாதியையும் போக்கும்
- * மருதாணி இலையை இடித்து 3,4 நிமிடங்கள் வாயில் போட்டு வைத்திருந்து உமிழ வேண்டும். இப்படி மூன்று நாட்கள் செய்து வர வாய்ப்புண் ஆறிவிடும்.
- * மல்லிகைக் கொடி இலையை நன்றாக அரைத்து நல்லெண்ணெயுடன் சேர்த்து காய்ச்சி இறக்கி வடிகட்டி ஆறிய பின்பு காதில் இரண்டு துளி விடவும். கூடிய விரைவில் குணம் தெரியும்
- * அகத்திக் கீரையின் சாற்றைப் பிழிந்து சீழ் வடியும் காதில் இரண்டு மூன்று துளிகள் விட இரண்டு மூன்று நாட்களில் காது வலியும் காதில் சீழ் வடிதனும் குணமாகும்
- * துளசி, வேப்பங்கொழுந்து, வெற்றிலை, ஆகிய மூன்றையும் பசும்பால் விட்டு அரைத்து குடித்து வந்தால் இளைப்பு, சளி, அசதி முதலிய நோய்கள் குணமாகும்
- * துத்தி இலையுடன் சிறு பயறு சேர்த்து நாட்டு வெங்காயம் சமமாகக் கூட்டிச் சமைத்து சாப்பிட்டால் மலச்சிக்கல் தீரும்
- * புழுங்கல் நெல்அரிசியுடன் சாரணவேர், வெள்ளைப் பூண்டு சேர்த்து கஞ்சி வைத்து சாப்பிட்டால் வாயு தொல்லை அகலும்
- * அறுகம்புல் சாற்றுடன் இளநீர் கலந்து அருந்தினால் சிறுநீரக நோய் நீங்கும்

- * வெள்ளைப் பூண்டின் தோலை உரித்து பாலில் வேக வைத்து அரைத்து எடுத்து கட்டியின் மேல் போட, கட்டி உடைந்து புண் குணமாகும்
- * அகத்திக்கீரையுடன் வெங்காயம் அதிகமாகச் சேர்த்து பொரியல் செய்து சாப்பிட்டால் நீர்க்கோவை, சளி இருமல் யாவும் நீங்கும்.
- * தொண்டைவலி இருந்தால் அகத்திக்கீரையை பச்சையாக மென்று சாற்றை விழுங்கினால் பிணி நீங்கும்.
- * கர்ப்பிணிகள் குழந்தை பெறுவதற்குச் சில நாட்களுக்கு முன்னர் தேவையான ஆடாதோட வேரை எடுத்து இடித்து மண்பாண்டத்தில் போட்டு தகுந்த அளவு நீர்விட்டு காய்ச்சி வடிகட்டி அக்கஷாயத்தை அருந்தி வர சலபமாக சுகப் பிரசவம் ஆகும்.
- * தேவையான அளவு கொத்தமல்லி, விதையை எடுத்துக் கஷாயம் வைத்து வாய் கொப்பளித்து வந்தால்வலிமை பெறுவதோடு பல் சம்பந்தமான நோய்கள் குணமாகும்.
- * தினமும் அதிகாலையில் கரிசலாங்கண்ணியின் வேரால் பத்துலக்கி, அதன்பின் அக்கீரையை ஒரு பிடி எடுத்து மென்று வர பற்களில் மஞ்சள் நிறக் கறை படிவது மறைந்து போகும்
- * பொன்னாங்கண்ணிக் கீரையுடன் துவரம் பருப்பையும் மிளகையும் சேர்த்து சமைத்து தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் பெருத்த உடல் இளைத்து பருமன் குறையும்
- * ஒரு சிறிய சுக்குத் துண்டை வாயில் போட்டு மென்று அடக்கி வைத்துக் கொண்டால், சீதளத்தால் உண்டான பல்வலி நீங்கும்
- * துளசி இலையை சாறு பிழிந்து பால் கலந்து குடித்தால் உஷ்ணம், இருமல் குணமாகும்
- * தும்பைப்பூவை கசக்கி நெற்றியில் தடவிக் கொண்டால் தலைவலி குணமாகும்
- * பல் உபாதைகளுக்கு புதினா இலையை நிழலில் காயவைத்து தூள் உப்பு சேர்த்து பல் துலக்கினால் உபாதைகள் குறையும்
- * கை நடுக்கம் நீங்க: தூதுவளை இலைகளை மைபோல் அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவு பசும்பாலில் காலை, மாலை பதினைந்து நாட்கள் சாப்பிட்டு வர கைகளின் நடுக்கம் நீங்கும்
- * தலைவலி, தலைபாரம், மூக்கடைப்பு நீங்க விரலி மஞ்சளை எடுத்து அதை வேப்பெண்ணையில் தேய்த்து தீபத்தில் காட்டி பற்ற வைத்து அனைத்து அதில் வரும் புகையை மூக்கில் இழுத்து சிறிது நேரம் சுவாசிக்க, தலைவலி, தலைபாரம், தலை குத்தல், மூக்கடைப்பு ஆகியவை தீரும்.

- * பித்தமயக்கம், தலைச்சுற்றல், வாந்திக்கு அகத்திக்கீரையை வாரம் இருமுறை உணவுடன் சமைத்து சாப்பிட்டு வர பித்தத்தினால் ஏற்படும் மயக்கம், தலைச்சுற்றல், பித்த வாந்தி குணமாகும்
- * ரத்தக்கொதிப்பு குணமாக: பூண்டை உறித்துப் பாலில் போட்டு வேக வைத்து தினமும் சாப்பிட்டு வர, ரத்தக் கொதிப்பு குணமாகும். உடலில் கொழுப்பு குறையும்.
- * கைகால் குடைச்சல், வாயு வலிக்கு: பூமிச் சக்கரைக் கிழங்கை தண்ணீர் விட்டு நன்றாக அரைத்து குடைச்சல், வலி உள்ள இடங்களில் போட்டு வர, கை, கால் குடைச்சல் வாயுவினால் ஏற்பட்ட வலி, வீக்கம்தீரும்
- * நீர்த்தாரை எரிச்சல் தீர: வில்வக் கொழுந்தைக் கொண்டு சற்றுப் பசும்பால் விட்டு அரைத்து, நெல்லிக்காய் அளவு மூன்று வேளை சாப்பிட நீர்த்தாரை எரிச்சல், வெள்ளை விழுதல் குணமாகும்.
- * முகத்தில் வரும் மங்கு மறைய: நாயுருவி இலை சாற்றில் ஜாதிக்காயை உரைத்து முகத்தில் உள்ள மங்குகளில் தடவி வர முகத்தின் அழகைக் கெடுக்கும் மங்குகள் மறையும்
- * காதில் சீழ் வடிதல் குணமாக: இந்துப்பு, சுக்கு ஆகிய இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து, வெண்ணெயில் போட்டு காய்ச்சி நான்கு வேளை காதில் விட காதில் சீழ் வடிதல், காது வலி குணமாகும்
- * சீதபேதி குணமாக: பனை நுங்கை மேல் தோலுடன் நன்றாக மென்று சாப்பிட்டு வர ஒரே நாளில் சீத பேதி குணமாகும்.
- * காய்ச்சல் குணமாக: ஒரு தேக்கரண்டி துளசிச்சாற்றில் மிளகைப் பொடி செய்து கலந்து கொடுத்து வந்தால் எந்தக் காய்ச்சலும் குணமாகும்.
- * காதுவலி குணமாக: துளசி இலைச் சாற்றில் இரண்டு துளிவிட்டு பஞ்சை வைத்து அடைத்து விடவும். தினசரி காலையில் காலை சுத்தம் செய்து விட்டு மருந்து விட காது வலி குணமாகும்.
- * விஷம் அருந்தியவர் உயிர் பிழைக்க: துளசி இலையை தட்டிப் பிழிந்து எடுத்த சாற்றில் தேக்கரண்டியளவு உள்ளாக்குக் கொடுத்துவிட்டால் விஷம் முறிந்து விடும். மூன்று மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை கொடுத்து வந்தால் விஷம் அருந்தியவர் உயிர் பிழைப்பார்
- * பிரசவ வேதனை குறைய : பிரசவ வேதனை ஆரம்பமானவுடன் ஒரு தேக்கரண்டி அளவு துளசிச் சாற்றை உள்ளாக்குள் கொடுத்து விட்டால் பிரசவ வேதனை குறையும். நல்ல முறையில் பிரசவம் நடைபெறும்.
- * நீர்த்துவார எரிச்சல்: உஷ்ணம் காரணமாக சிறுநீர் துவாரத்தில் எரிச்சல் தோன்றினால் துளசிச் சாற்றில் தேக்கரண்டி அளவு காலை, மாலை மூன்று நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் சிறுநீர் எரிச்சல் நீங்கிவிடும்.

- * சுகமாக வாழ : தினசரி மூன்று துளசி இலைகளையும், மூன்று மிளகையும் வாயில் போட்டு நன்றாக மென்று விழுங்கி விட்டு சிறிதளவு வெந்நீர் குடிக்கவும். தொடர்ந்து நாற்பது நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால், உடலில் நலம் உற்பத்தியாகும். எந்தவிதமான நோயும் வராது
- * பாம்பு விஷம் முறிய: பாம்பு கடித்ததாகத் தெரிந்தால் உடனே கருந்துளசியிலையைக் கொண்டு வந்து சாறு எடுத்து ஒரு டம்ளர் அளவு சாற்றை உள்ளுக்குள் கொடுத்து விடவும். பற்கள் கிட்டி இருந்தால், சாற்றை வயிறு, நெஞ்சு, பாகங்களில் கனமாகப் பூசி விடவும். சிறிது நேரத்தில் விஷம் முறிந்து உணர்வு உண்டாகும்.
- * மாலைக் கண் குணமாக : கருந்துளசியின் சாற்றை எடுத்து ஒரு கண்ணுக்கு இரண்டு துளி வீதம் காலை, மாலை விட்டு வந்தால் மாலைக் கண் குணமாகி பார்வை தெளிவடையும்
- * வாதநோய் குணமாக: துளசிச் சாறு தேக்கரண்டியளவு எடுத்து அதில் ஒன்பது மிளகாய்த் தூள் செய்து போட்டு தேக்கரண்டியளவு பசுவின் நெய் கூட்டிக் குழப்பி காலை, மாலையாக இருபத்தொரு நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் வாத நோய் பூரணமாகக் குணமாகும்.
- * பல்வலி, பல் ஈறுகளில் வலியிருக்கும் போது மாம்பூவையும், மாந்தளி ரையும் பறித்துக் கொண்டு அதை தண்ணீர் விட்டு கொதிக்க வைத்து இளம் சூட்டில் வாய் கொப்பளித்தால் பல் தொடர்பான உபாதைகள் நீங்கும்
- * பாகற்காயின் கொடி இலைகளைப் பறித்து சாறு பிழிந்து காலை தோறும் (மூன்று தினம்) ஒரு அவுன்ஸ் சாப்பிட்டு வர மலக்கிருமிகள் செத்து மலத்தோடு வெளியேறிவிடும். நன்கு பசியும் எடுக்கும்
- * கண்களில் பூ படுதல்: ஆசனப் பிடுங்கல், காது நோய், பித்தநோய், வாந்தி, அதிசாரம், வாத ரோகம், மலக்கட்டு ஆகியவற்றை “ இலவங்கப் பூ ” குணப்படுத்தும்
- * கண் சிவப்பு நிறத்துடன் இருந்தால் கண்களில் மல்லிகை மலர்களைக் கட்டிக் கொண்டு தூங்கினால், கண் குளிர்ச்சியுற்று, வலி நின்று சிவப்பு நிறம் மாயமாய் மறைந்து போயிருக்கும்
- * பூவரசம் பூவை மஞ்சள், வேப்பிலைகளுடன் அரைத்து சொறி ,சிரங்கு உள்ள இடங்களில் தடவினால் சொறி , சிரங்கு மறையும்.
- * ஆண், பெண்களின் மர்ம உறுப்புக்களில் தோன்றும் ரணங்களுக்கு குங்குமப்பூவை தேன் விட்டு அரைத்து போட ரணங்கள் விரைவில் ஆறும்.
- * மாதுளை மரத்தின் பட்டையைத் தின்றால் வயிற்றுக்கு உள்ளே உள்ள கொக்கிப் புழுக்கள் இறந்து விடும்.

- * பல்வலி உள்ள இடத்தில் ஒரு வெங்காயத்துண்டை கசக்கி வைக்க பல்வலி அகலும்
- * உடல் வீக்கத்திற்குப் பிரண்டையுடன் புளி, உப்பு சேர்த்து வதக்கி அரைத்துப் பூச வேண்டும்.
- * வெற்றிலையுடன் சம அளவு ஓமம் கூட்டி இடித்துப் பிளிந்து அச்சாற்றை தேன் கலந்து பருகினால் வயிற்றுப் பொருமலுடன் கூடிய வயிற்றுப் போக்கு நிற்கும்
- * வெற்றிலையும், மிளகும் அரைத்து அதைப் பாக்கு அளவு உட்கொண்டு பின் வெந்நீர் பருகினால் எல்லா வித விஷங்களும் முறியும்
- * உடலில் நமைச்சல், தடிப்பு இருப்பின் வேப்ப மரப்பட்டைத் தூளை இடித்து உடல் முழுக்க பூசி 20 நிமிடங்கள் கழித்து இளஞ்சூட்டு வெந்நீரில் குளித்தால் குணம் ஆகும்
- * வேப்பம் பூவை நன்கு உலர்த்தி தூளாக இடித்து வெந்நீரில் கலந்து உட்கொண்டால் வாயுத்தொல்லை, அஜீரணம் போன்றவைகள் நீங்கும்
- * இஞ்சி 15 கிராம், பூண்டு 10 கிராம் இரண்டையும் தட்டி வேப்பெண்ணெய்யில் இட்டு காய்ச்சி வாதவலி, குடைச்சல், வீக்கம் போன்ற பாதிக்கப்பட்ட இடங்களில் தடவினால் குணமாகும்
- * கருந்துளிசி சாற்றை மிளகு கஷாயத்தில் கலந்து கொண்டால் நரம்புகள் வலுப்பெறும்
- * உணவில் நஞ்சு பாதிப்பு ஏற்பட்டால் 5 முதல் 10 வரை கருந்துளிசி இலைகளை மென்று தின்றால் விஷக்குறிகள் மாறும்
- * புங்க இலையை அம்மியில் அரைத்து (மை போல்) வெட்டுக் காயங்களின் மீது வைத்து கட்டினால் காயம் விரைவில் ஆறும்.
- * புங்க இலையை பொடியாக நறுக்கி சிற்றாமணக்கு எண்ணெயை விட்டு நன்றாக வதக்கி வீக்கத்தின் மீது வைத்துக் கட்டி வந்தால் வீக்கம் வாடி அகலும்
- * பிரசவமான பெண்கள் குங்குமப் பூத்தூளை வேளைக்கு அரைத் தேக்கரண்டியென இருவேளை சாப்பிட்டு வர குழந்தை பெற்ற பெண்களின் கர்ப்பப் பை கசடுகள் அகன்று உடல் நலம் சீராகும்.
- * குங்குமப்பூவை ஏதாவது ஒரு வகையில் பக்குவம் செய்து தொடர்ந்து உட்கொண்டால் சரும நோய்கள், வயிற்று உபாதை, மூட்டுவலி, மார்புவலி, கண்கோளாறு நீங்கும்.
- * வெள்ளைப் பூண்டு, கடுகு, இஞ்சி, முருங்கைப்பட்டை இலைகளை பஞ்சு போல் இடித்துக் காலில் இரு பெரு விரலினும் கட்டி விட்டால் ஜன்னி குணமாகும்

- * பாம்புக் கடி பட்டவர்களுக்கு வெள்ளைப்பூண்டு, வசம்பு, பிளாரிப்பட்டை, சிறுநீர் விட்டு இடித்து மூக்கில் பிழிய விஷம் தணியும்
- * பூண்டுச் சாற்றை திசைரி இரண்டு துளி வீதம் 6 அல்லது 8 வேளைகள் காதினுள் விட்டு வர செவிடு நீங்கும்.
- * வெங்காயத்தை சுட்டு, மஞ்சள், நெய் சேர்த்து பிசைந்து பிறகு சுட வைத்து கட்டிகளுக்கு வைத்து கட்டினால் கட்டிகள் பழுத்து உடையும்.
- * ஏழு மிளகு, சிறிது பாகல் இலையும் அரைத்து ஒரு கொட்டைப் பாக்கு அளவு சாப்பிட வயிற்றில் உள்ள நுண்புழுக்கள் வெளி வரும்
- * பூவரசு மரத்தின் பழுப்பு இலைகளை வெயிலில் காய வைத்து தீயில் போட்டு எரித்து சாம்பலாக்கி, தேங்காண் எண்ணெயில் குழைத்து பூசிவர சொறி, சிரங்கு குணமாகும்.
- * கட்டிகள் உடைய: ஊமத்தை இலையின் மேல் விளக்கெண்ணெயைத் தடவி அனலில் காட்டிக் கட்டியின் மீது வைத்துக் கட்டினால் கட்டி உடையும்.
- * சப்பாத்திப் பூக்களைப் பறித்து மை போல் அரைத்து கட்டிகள் மேல் பூசினால் அவை உடைந்து விடும்.
- * செம்முள்ளி என்கின்ற முள்ளுக்கீரைச் செடியின் வேரை கழுவிச் சுட்டுக் கரியாக்கி தூள் செய்து கட்டிகளின் முகத்தில் வைத்தால் கட்டிகள் பழுத்து உடைந்து விடும்.
- * கண் கட்டிக்கு: கறிவேப்பிலையுடன் தாய்ப்பால் விட்டு அரைத்து அந்த விழுதைத் தடவினால் கண் கட்டி மறையும்.
- * சாங்கு அல்லது மான் கொம்பை தாய்ப்பால் விட்டு உரைத்து தடவினால் குணமாகும்
- * கண் வலிக்கு: நந்தியா வட்டைப்பூக்களை கசக்கி அச் சாற்றைக் கண்களில் 2 சொட்டு வீதம் கண்களுக்கு விட்டு வந்தால் கண்வலி குணமாகும்
- * பிரம்ம தண்டுக் காம்புகளை ஒடித்து அதில் வரும் மஞ்சள் நிறப்பாலை நாள்தோறும் ஒரு துளி வீதம் கண்களில் விட்டு வரக் கண்வலி குணமாகும்.
- * தாய்ப்பாலையும், விளக்கெண்ணெயையும் கலந்து கண்ணிற்குள் விட்டு வர கண்வலி குணமாகும்.
- * கபத்திற்கு: பவள மல்லிகை வேர்ப்பட்டையைக் கொஞ்சம் எடுத்து வெற்றிலைப் பாக்குடன் சேர்த்து மென்று விழுங்கினால் கபம் கரையும். கப இருமலும் குணமாகும்

- * இஞ்சி, மிளகு, சுக்கு மூன்றையும் இடித்து மாவு போல அரைத்து அதனுடன் துளசிச் சாறு, சர்க்கரை இரண்டையும் சேர்த்து சாப்பிட்டால் கபம் குணமாகும்
- * குழம்பை அடுப்பில் இருந்து இறக்கி வைக்கும் முன் சிறிதளவு வெந்தயத்தை வறுத்துப் பொடி செய்து போட்டால் குழம்பு இன்னும் மணமாக இருக்கும்.
- * பெண்கள் கத்தரிக்காயை நறுக்கினால் கைகளின் நிறம் மாறிவிடும். இதைத் தடுப்பதற்கு கத்தரிக்காய்க்கை நறுக்குவதற்கு முன் எண்ணெய் தடவிக் கொள்ள வேண்டும்
- * தேங்காய்க் கீற்றைச் சிறு சிறு துண்டாக வெட்டி தயிரில் போட்டால் தயிர் பல நாட்கள் புளிக்காமல் இருக்கும்.
- * பாகற்காயின் கசப்புத் தன்மையை மாற்ற விரும்பினால் உள்ளே யிருக்கும் விதைகளை எடுத்து விட வேண்டும். பிறகு காய்களை துண்டுகளாக நறுக்கி நீரில் அலம்பி தயிரிலோ அல்லது மோரிலோ சிறிது உப்புப் போட்டு ஊற வைத்து ஒரு மணி நேரம் கழித்து எடுத்துச் சமைத்தால் பாகற்காய் கசப்புத் தன்மை மாறிவிடும்.
- * சாதம் குழைந்து போய் விட்டதா? பாதி எலுமிச்சம் பழத்தை அதில் பிழிந்து பின்னர் சாதத்தை வடித்தால் சாதம் பூப்போல பொல பொல என்று இருக்கும்
- * வேப்பிலையை நீரில் நன்கு ஊறவைத்துக் குளித்தால் தோல் சம்பந்தமான நோய்கள் நீங்கும்
- * இலந்தை இலையை நீரில் வேக வைத்துக் குளித்தால் உடல் எரிவு நீங்கும்
- * சந்தனத்தை நீரில் கலந்து குளித்தால் உடல் குளிர்ச்சி பெறும்
- * தவிட்டை நீரில் ஊறவைத்து வடிகட்டி வைத்துக் கொண்டு குளித்தால் தோல்சம்பந்தமான படை, சொறி, சிரங்கு போன்ற நோய்கள் குணமாகும்
- * பகல் உணவில் தயிரில் வெங்காயத்தை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிப் போட்டு உப்பு, காரம், புளி நீக்கி உண்டு வந்தால் கண்டிப்பாக மூல நோய் குணமாகும்
- * ஆவாரம்பூ, செம்பரத்தைப்பூ, வாழைப்பூ இலைகளைச் சுத்தம் செய்து லேசாக கொதிக்க வைத்து பனங்கற்கண்டு போட்டு ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை வீதம் 48 நாட்கள் பருகி வந்தால் நீண்ட நாட்களாக தொல்லை கொடுத்து வந்த பெரும்பாடு குணமாகும்
- * பெண்கள் பேயாட்டம் ஆடும் போது திரிகடுகு கூரணத்தை மூக்கருகில் வைத்து முகரச் செய்தால் ஆட்டம் நின்று விடும்

- * எலுமிச்சம் பழம் ரசம் 10 கிராம், கற்கண்டு 10 கிராம் இரண்டை சேர்த்து தொடர்ந்து குடித்து வர வயிற்றுவலி குணமாகும்
- * தண்ணீரில் மழைக் காலங்களில் வளரும் ஆரைக்கீரையை இடித்து சாறு எடுத்து காலை, மாலை வெறும் வயிற்றில் கடித்து வர வேண்டும். இவ்வாறு 48 நாட்கள் குடித்து வந்தால் சர்க்கரை நோய் கட்டுப்படும்
- * அத்தி இலை, அவரைக் கொழுந்து, குப்பை மேனி போன்ற இலைகளை கஷாயமிட்டு முறையாகவும் தொடர்ச்சியாகவும் சாப்பிட்டு வந்தால் குடல் புண் குணமாகும்.
- * தான்றிக் காயைப் பொடித்து 500 மி.கி அளவு தேனுடன் கலந்து அருந்தி வர அம்மை நோய் கட்டுப்படும்.
- * திப்பிலிப்பொடி, சுக்குப் பொடி சம அளவு எடுத்து தேனுடன் கலந்து உட்கொண்டு வர தொண்டை சம்பந்தமான எல்லா நோய்களும் குணமாகும்
- * நாட்பட்ட வாந்தியால் துன்பப்படுபவர்கள் திருநீற்றுப் பச்சிலைச் சாற்றுடன் வெந்நீர் கலந்து அருந்தி வர வாந்தி குறையும்.
- * துத்திப்பூவை உலர்த்தி பொடி செய்து, சம அளவு சர்க்கரை கலந்து பசும்பாலுடன் அருந்தி வந்தால் கபம், இருமல், இரைப்பு, கசநோய் முதலியவை குணமாகும்
- * தென்னை வேரை குடிநீரிட்டு பெண்களுக்குண்டாகும் பெரும்பாடு நோய்களுக்கு கொடுத்தால் பெரும்பாடு குணமடையும்
- * நன்னாரி வேரை 100 மி.லி நீரில் ஊறவைத்து தினந்தோறும் மூன்று வேளை 30மி.லி அருந்தி வர செரியாமை, நாட்பட்ட வாது நோய் முதலியவை குணமாகும்
- * நாவல் மரப்பட்டைத் தூளை மோரில் கலந்து குடிக்க, பெண்களுக்கு ஏற்படும் ரத்தப் போக்கு தீரும்.
- * மாதவிலக்கு முறையாக வராதவர்கள் நாயுருவி வேர்ச் சாம்பலை குறிப்பிட்ட அளவு நீருடன் கலந்து உட்கொள்ள மாதவிலக்கு சீராக வரும்
- * தலையில் உண்டாகும் பொடுகு, சொறி , சிரங்கு, பேன் தொல்லை முதலியவைகளுக்கு, மல்லிகை வேரைப் பொடி செய்து அத்துடன் சமஅளவு வசம்பையும் பொடி செய்து, எலுமிச்சம் பழச்சாறு விட்டு தலையில் தேய்த்து வர குணமாகும்
- * மாதுளையின் சாற்றையும், அறுகம்புல்லின் சாற்றையும் சம அளவாகக் கலந்து அருந்திவர மூக்கில் இருந்து இரத்தம் வருவது நிற்கும்
- * அறுகம்புல்லுடன் சிறிது மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்து பூசி சற்று நேரம் கழித்துக் குளிக்க சரும நோய் அனைத்தும் தீரும்

- * வெங்காயத்தைப் பச்சையாய் மென்று தின்ன சிறுநீர் எரிச்சல், சிறுநீர் கடுப்பு தீரும்
- * அகத்திக் கீரையை வாரமொரு முறை சமைத்து உண்ண,வெயிலில் அலைவதால் ஏற்படும் வெப்பம் தீரும்
- * எலுமிச்சம் பழச்சாறு 4 துளிகள் காதில் விட்டு வர காது வலி தீரும்
- * தும்பைப்பூவை நல்லெண்ணெயில் காய்ச்சி தலை முழுகி வர தலைப்பாரம் நீங்கும்
- * ஒரு சுண்டு சுக்கை தோல் நீக்கி கால் கால் லீட்டர் நீரில் போட்டு பாதியாகக் காய்ச்சி பால், சர்க்கரை, சேர்த்து காலை, மாலை சாப்பிட்டு வ ர பல்வலி தீரும்
- * வறுத்த திப்பிலிப் பொடியை அரைகிராம் காலை, மாலை தேனில் கலந்து உட்கொள்ள இருமல், தொண்டைக் கம்மல் தீரும்.
- * நாள்பட்ட மலச்சிக்கல், மூலநோய், நீரிழிவு நோய், இவைகளுக்கு பப்பாளி பழத்தை உண்டு வர நோய் கட்டுப்படும். கண்ணுக்கும் இது நல்லது.
- * விளாம்பழத்தின் சதையுடன் தேனும், திப்பிலியும் சேர்த்து அருந்திவர விக்கலுக்கும், மூச்சுத் திணறலுக்கும் நன்மை பயக்கும்
- * கறிவேப்பிலை இளநாரையைத் தடுக்கும் ஒரு மருந்தாகும். கறிவேப்பிலையின் சாறு கண்களைப் பாதுகாத்து ஒளி ஊட்டி கண்புரை நோய் ஏற்படாமல் தடுக்கிறது.
- * வெற்றிலைச் சாறு ஒரு தேக்கரண்டி, தேன் ஒரு தேக்கரண்டி எடுத்து கலந்து தினம் இரண்டு வேளை அருந்தி வர உடல் பலகீனத்தையும் நரம்புத் தளர்ச்சியையும் நீக்கும். கடுமையான தலைவலி இருக்கும் போது அரைத்துப் பற்றிட்டு வர தலைவலி குறையும்
- * பூண்டு எண்ணெய் கக்குவான், குடற்புண், மலேரியா, யானைக்கால் நோய், ஆஸ்துமா, ஆகியவற்றை நீக்கும் தன்மையுடையது. நல்லெண் ணெயில் பூண்டை காய்ச்சி காது நோய்க்கு நல்லது
- * வெந்தயக்கீரையை வேக வைத்து வெண்ணெயிட்டு வதக்கி உட்கொள்ள பித்த அதிகரிப்பால் உண்டாகும் மயக்கம் நீங்கும்.
- * வெங்காயம் கோழையை அகற்றி சிறுநீரைப் பெருக்கி உள்ளே இருக்கின்ற புண்களை ஆற்றி ஆண்மையைப் பெருக்கும். வெங்காயத்தை முகப்பரு உள்ள இடத்தில் அமுந்த தேய்த்து வந்தால் முகப்பருக்கள் குறையும்.
- * ரோஜா இதழ்களை சுத்தம் செய்து சாப்பிட்டு வந்தால் வயிற்றுக் கடுப்பு, சீத பேதி இவைகளை போக்கும்.

- * பாகற்காய் நீரிழிவு நோய்க்கு மிகச் சிறந்த மருந்தாகும். பித்த, வாத சம்பந்தமான நோய்களை நீக்கும் தன்மையும் கொண்டது
- * இலுப்பை இலைகளை பறித்து வேகவைத்து குழம்பாக அரைத்து உடலில் தேய்த்துக் குளித்தால் உடம்பில் சோர்வு நீங்கி சுறுசுறுப்பு ஏற்படும்
- * துளசியை தினமும் சிறிது சாப்பிட்டு வந்தால் கோழை, இருமல் போன்ற வற்றை அகற்றும்
- * துளசி இலையுடன் சிறிது இஞ்சியை சேர்த்து மென்று தின்று வெந்நீர் குடித்து வந்தால் சளித்தொல்லை நீங்கி விடும்.
- * வெந்தயத்தை பொடி செய்து நன்கு பதமான சூட்டில் வறுத்த எலுமிச்சை பழச்சாறு சேர்த்து சாப்பிட்டு வந்தால் குட்புண் மட்டுமன்றி அஜீரணக் கோளாறுகளும் நீங்கி விடும்
- * மூல நோய் உள்ளவர்கள் உணவுடன் பப்பாளிப்பழத்தை சேர்த்து உண்டு வந்தால் மலம் எளிதாகப் போகும்
- * அதிமதுரத்தை நன்கு தூள் செய்து தேவையான அளவு வெந்நீருடன் காலை, மாலை இருவேளையும் அருந்தி வர உடம்பில் உள்ள சூடு குறையும்
- * உலர்ந்த திராட்சைப் பழங்களை பாலில் போட்டு, காய்ச்சி பழுத்துடன் பாலையும் சாப்பிட்டால் இருமல் நீங்கும்.
- * தண்ணீர் விட்டான் கிழங்கு சாற்றுடன் தேன் கலந்து சாப்பிட்டால் வயிற்றுப்புண், நெஞ்சு எரிச்சல் சரியாகும்.
- * அல்லிப் பூவில் சர்பத் தயாரித்து சாப்பிட்டு வந்தால் மிகவும் நல்லது. நீரிழிவு நோயைக் குணப்படுத்தும் மற்றும் சலக் கோளாறுகள் இருந்தால் அதையும் ஒழுங்குபடுத்தும்.
- * பாதிரிப்புவை பச்சையாகவே வாயில் போட்டு மென்று சாப்பிடலாம். அதனால் மோகம் தணியும்.
- * வேப்ப மரத்தின் கொழுந்து இலையை நாள்தோறும் காலையில் சிறிது சாப்பிட்டு வந்தால் உடம்பில் ஏற்படும் அரிப்பு, வயிற்றில் இருக்கும் அசுத்தம் நீங்கும். ஜீரண சக்தி மிகுதிப்படும்.
- * வேப்பம் பூவை வறுத்துப் பொடி செய்து, பருப்பு ரசத்துடன் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் வாந்தியும், ஏப்பமும் உடனே நீங்கும்.
- * வெறும் வயிற்றுக் கடுப்புக்கு நன்றாய் தேறின தேங்காய்ப்பூவில் நாட்டுச் சர்க்கரை கலந்து சாப்பிட்டால் போதும், வயிற்றுக்கடுப்பு நின்று விடும்.
- * தலைவலி நீங்க சக்கைத் தாய்ப்பாலில் ஊறவைத்து மீண்டும் தாய்ப்பாலில் இட்டு குழைத்து நெற்றியில் தடவி சாம்பிராணிப் புகை

பிடித்தால் தலைவலி பறந்துவிடும் அல்லது சுக்கு, பெருங்காயம், நாமக்கட்டி ஆகியவைகளை நீர்விட்டு உரைத்துப் பத்துப் போட்ட சாம்பிராணி அனல் காட்டினால் நிவாரணம் பெறலாம்.

- * பற்கள் பளபளவென பிரகாசிக்க: - எலுமிச்சம் பழுத்தோல்களை வெய்யிலில் உலர்த்தி, பின் உரலில் போட்டு இடித்து பவுடர் செய்து கொண்டு கொஞ்சம் உப்பையும் இந்த பவுடரையும் வைத்து தினசரி காலையிலும் மாலையிலும் பல் துலக்கி வந்தால் பல்லில் உள்ள கறையும் அழுக்கும் பறந்து போய் முத்துப் போல பற்கள் பிரகாசிக்கத் தொடங்கி விடும்.
- * காதுவலி குணமாக:- நல்லெண்ணெயில் சிறிது பெருங்காயத்தையோ அல்லது ஒரு பல் பூண்டையோ இட்டுக் காய்ச்சி தைலத்தில் சிறு துளிகளை இதமான சூடுள்ள போது காதில் விட்டுப் பஞ்சை வைத்தால் குணமாகி விடும்.
- * இருதய நோய் வராதிருக்க:- வைட்டமின் 'சி' குறைவினால்தான் இருதய நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. வைட்டமின் 'சி' உள்ள எலுமிச்சம் பழம், தக்காளிப் பழம், ஆரஞ்சுப் பழம், நெல்லிக்காய் ஆகியவைகளில் தினசரி ஒரு ஐஸ் குடித்து வந்தால் இருதய நோயாளிகளுக்கு நல்லது.
- * குழந்தை பாக்கியம் பெற:- அரச மர விதைகளைக் கொஞ்சம் அம்மியில் வைத்து அரைத்து, ஆழாக்குப் பாலில் கலந்து காலையிலும் மாலையிலும் சாப்பிட்டு வந்தால் குழந்தை உண்டாகும்.
- * அஷ்ட சூரணம்: ஒவ்வொரு வீட்டிலும் இருக்க வேண்டிய மருந்து இது. மிளகு, பெருங்காயம், இந்துப்பு, சுக்கு, திப்பிலி, சீரகம், கருஞ்சீரகம், ஓமம் ஆகியவற்றை சமஅளவில் எடுத்த சட்டியிலிட்ட வறுத்து சுத்தமாக தனித்தனியே இடித்துப் பொடி செய்து தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட்டலாம். வெந்நீரிலும் சாப்பிட்டலாம். இதை சாப்பிட்டல் நல்ல பசி உண்டாகும். உணவு ஜீரணமாக உடம்பில் ஓட்டும். அஜீரணத்தால் ஏற்படும் வயிற்றுப் போக்கு நிற்கும். வயிற்றுப் போக்குடன் கூடிய வயிற்று வலியும் நிற்கும்.
- * ஆஸ்துமா நீங்க:- தினமும் ஐந்து வில்வ இலைகளுடன் பத்து மிளகைச் சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிடால் பொடுதலையும் மிளகும் சமமாய் எடுத்து பதநீர் விட்டு அரைத்து சுண்டைக்காய் அளவு மாத்திரை ஆக்கித் தினம் மூன்று வேளை 10 நாட்கள் சாப்பிட்டால் தீராத ஆஸ்துமா நோயும் குணமாகி விடும்.
- * எலுமிச்சை பழச்சாற்றில் சர்க்கரை போட்டு பருகுவதற்குப் பதிலாக சிறிதளவு உப்பு சேர்ப்பது நல்லது. உப்பு சேர்த்து எலுமிச்சை சாறு உடல் சோர்வை போக்கும்.

- * சோற்றில் எனுமிச்சை பழச்சாறு கலந்து கிளறினால், அது இரண்டு நாட்கள் வரை கெடாமல் இருக்கும்.
- * சாலட்டில் தயிர் சேர்ப்பதற்குப் பதில் எனுமிச்சை பழச்சாறு சேர்த்தால் ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது.
- * பச்சைக் காய்கறிகளில் சிறிதளவு எனுமிச்சை பழச்சாறு கலந்து வேக வைத்தால் காய்கறிகளின் இயற்கை நிறம் சிதையாது.
- * எனுமிச்சை பழச்சாறும் கிளிசரினும் சேர்த்து சருமத்தில் தேய்த்தால் பளிச்சென்ற நிறம் கிடைக்கும்.
- * துணிகளில் ஏற்படும் சில வகை கறைகளை எனுமிச்சை பழச்சாற்றால் நீக்கி விடமுடியும்.
- * எனுமிச்சை பழச்சாறும், தேங்காய் எண்ணையும் சம அளவு கலந்து தலையில் தேய்த்தால் பொருகு மறையும்.
- * தினமும் அரை கப் எனுமிச்சை பழச்சாறு குடித்தால் உடலை குண்டு ஆகாமல் தடுத்து விடலாம்.
- * எனுமிச்சை பழத்தோலை பயன்படுத்தி செம்பு பாத்திரங்களை தேய்த்தால் பளிச்சென மாறும்
- * எனுமிச்சை பழத்தோலை காய வைத்து தீக்கனலில் போட்டால் வீட்டின் உள்ளே சுகமான மனம் பரப்பும்.
- * மீன் வாடை கையில் ஏற்பட்டால் எனுமிச்சை பழத்தோலை தேய்த்துக் கழுவினால் உடனடியாக நீங்கிவிடும்.
- * சீத பேதிக்கு வாழைப்பழத்தை சர்க்கரையில் தொட்டு சாப்பிட்டு வந்தால் நோய் குணமாகும்.
- * பழுத்த வாழைப்பழத்தைப் பிசைந்து தீப்பூண்கள் மீது தடவி வெற்றிலையால் மூடி துணியினால் சுற்றினால் புண்கள் வெகு சீக்கிரத்தில் ஆறிவிடும்.
- * மஞ்சள் காமாலைக்கு நன்கு பழுத்த பழத்தில் சுண்ணாம்பு தடவி இரவு முழுவதும் பனியில் வைத்து காலையில் சாப்பிட்டால் நோய் ஒரு வாரத்தில் நீங்கும்
- * விஷ கடிக்கு: பாம்புகடித்தால் வாழைப்பட்டையின் சாற்றை ஆறு அவுன்ஸ் உள்ளாக்குக் கொடுத்தால் விஷம் முறிந்துவிடும்.
- * பூரான் கடித்தால் பனை வெல்லத்தை இரண்டு அவுன்ஸ் தின்று விழுங்கினால் தடிப்பு உடனே மாறிவிடும்.
- * ஒரு வெற்றிலையைச் சுத்தம் பார்த்து அதில் ஏழு மிளகையும், சுண்டைக்காயளவு சீரகமும் சேர்த்து மடித்து வாயில் போட்டு நன்றாக மென்று விழுங்கி சிறிது வெந்நீர் குடித்தால் நல்ல பசி உண்டாகும்.
- * அகத்திக் கீரையுடன் பருப்பு சேர்த்துச் சமைத்து பகல் சாதத்தடன் சாப்பிட்டு வந்தால் புதிய ரத்தம் உண்டாகும்.

- * கற்பூர வள்ளி இலையைப் பிழிந்து சாறு எடுத்து அச்சாறுடன் சிறிது தேன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் இருமல் நிற்கும்.
- * வல்லாரை இலையை அரைத்து வைத்துக் கட்டினால் அடிபட்ட காயம் ஆறும்.
- * வெள்ளை முள்ளங்கியைக் கழுவி உரலில் போட்டு இடித்து சாறு பிழிந்து தினசரி காலையில் மட்டும் ஐந்த தேக்கரண்டியளவு சாப்பிட்ட வந்தால் சகல சிறுநீரகக் கோளாறுகளும் குணமாகும்.
- * நொச்சி இலையைக் கசக்கிப் பிழிந்து சாறு எடுத்து அந்தச் சாற்றை இரு பக்கம் கன்னங்களிலும் கனமாகப் பூசினால் அது காயமுன் தலைவலி நின்று விடும்.
- * சுண்ணாம்பையும், விளக்கெண்ணெயையும் சம அளவாக எடுத்து குழைத்து இரவில் படுக்குமுன் பித் வெடிப்பின் மேல் தடவி வந்தால் பித்த வெடிப்பு மறைந்து விடும்.
- * அவரைப் பிஞ்சை மைபோல் அரைத்து சிறிது விளக்கெண்ணெயில் குழைத்த அடைபோல் வயிற்றில் தொப்புளைச் சுற்றி தடவினால் குழந்தைகளுக்கு வரும் வயிற்று வலி நீங்கும்.
- * வாழைப்பூவைப் பிரித்து உள்ளே உள்ள நரம்பை நீக்கிவிட்டு சாறு எடுத்து, அச்சாறுடன் தேன் கலந்து காலை வெறும் வயிற்றில் தொடர்ந்து புதினைந்து நாட்கள் அருந்தினால் பெண்களுக்கு ஏற்படும் வெள்ளை நோய் நீங்கும்.
- * வாழைத் தண்டைப் பாதியாக வெட்டி முகப்பரு உள்ள இடங்களில் நாளும் இரண்டு நிமிடங்கள் தேய்த்து வந்தால் பருக்கள் நீங்கி முகம் அழகாகும்.
- * கரட்டைத் தோல் நீக்கி சிறு துண்டுகளாக வெட்டிப் பின்பு பசும்பாலில் அவித்து அதனோடு காய்ந்த திராட்சைப் பழமும் தேனும் கலந்து கொடுத்தால் உடம்பு வலுவாகும்.
- * கருணைக் கிழங்கை தோல் நீக்கி சிறு துண்டுகளாக்கி மண் சட்டியில் போட்டுப் பசும்பாலை ஊற்றி அவித்து சிறிது உப்பும பசுநெய்யும் கலந்து உண்டு வர ரத்த மூலம் தணியும்.
- * சுரைப் பிஞ்சுடன் துவரம் பருப்பு கலந்து சமைத்துண்டால் உடல் சூடு தணிந்து மேனி மினுமினுப்பாகும்.
- * நூறு கிராம் மிளகாய் பழுத்தை மைபோல் அரைத்து பத்து கிராம் மஞ்சள்தூளைப் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து மூட்டு வலிகளுக்குப் போட மூட்டுவலி குணமாகும்.
- * தூதுவளைப் பூவைப் பாலில் போட்டுக் காய்ச்சி நாள் தோறும் படுக்கப் போகும் முன் சாப்பிட்டு வந்தால் ஆஸ்துமா தொந்தரவு குறையும்.

- * உப்புடன் மிளகை அரைத்து நெற்றியில் பத்து இடுங்கள் பளபளவென்று தலைவலி போய்விடும்.
- * வசம்புத் தண்டை இடித்துத் தூளாக்கி வைத்து இரண்டு முதல் மூன்று கிராம் வரையில் வாயிலிட்டு சுவைத்து வெந்நீர் குடிக்க, நரம்புத் தளர்ச்சி சரியாகும்.
- * கடுக்காய்த் தூளும், கசக்கட்டித் தூளும் சமமாக சேர்த்து வெண் ணெயில் கலந்து நாக்கில் தடவி வந்தால் நாக்கு ரணம் ஆறிவிடும்.
- * முழங்கால் வாதம், கணுவாதம் இவைகளுக்கு வேப்பிலை வேலிப் பருத்தி இரண்டையம் சமமாகச் சேர்த்து அரைத்துப் பத்துப் போட இரண்டு மூன்று நாட்களில் வலி நீங்கும்
- * அடிக்கடி சளி பிடிக்கிறதா? பசும்பாலில் கொஞ்சம் ஓமத்தைப் போட்டுக் காய்ச்சிச் சாப்பிடுங்கள். சளி கரைந்து குணம் தெரியும்.
- * கால் வீக்கம் ஏற்பட்டுவிட்டால் காட்டாமணக்கு இலைகளைக் கொண்டு வந்து இரும்புச் சட்டியிலிட்டு விளக்கெண்ணெய் ஊற்றி வதக்கி, பொறுக்கும் சூட்டுடன் கால் வீக்கத்தின் மேல் வைத்துக் கட்டி வாருங்கள் சில நாட்களில் சரியாகி விடும்.
- * உள்ளங்கை சொரசொரப்பாகவும், தடிமனாகவும் இருக்கிறதா? எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்து அதன் சாற்றை உள்ளங்கைகளில் தேய்த்து வந்தாலே போதும் சில நாட்களில் சொரசொரப்பு மறைந்து தோல் மிருதுவாகிவிடும்.
- * சந்தனம், மிளகு, கற்பூரம் இம்மூன்றையும் சம அளவு எடுத்துச் சொறி சிரங்கின் மேல் பூச விரைவில் குணமாகிவிடும்.
- * சிலர் தூங்கும் போது வாயில் நீர்வடிந்து தலையணையை நனைத்து விடுவார்கள் இவர்கள் படிசாரத்தை நீரில் கரைத்து அடிக்கடி வாய் கொப்புளித்து வர வேண்டும் அதன் பிறகு அப்படி நீர் வடியாது.
- * வாழைப் பூவை இடித்து விளக்கெண்ணெய் விட்டு வதக்கி கை- கால் எரிச்சல் உள்ள இடத்தில் ஒத்தடமிட்டு பின்னர் இதையே வைத்துக்கட்ட கைகால் எரிச்சல் நீங்கும்.
- * மருதோன்றி வேர்ப்பட்டையை அரைத்துக் கட்ட கால் ஆணி குணமாகும்.
- * பூவரசம் இலைச் சாற்றைத் தடவி வர படர்தாமரை மறையும்
- * வெந்தயத்தை அரைத்து தீப்பட்ட இடங்களில் தடவ எரிச்சல் தணிந்து புண்கள் ஆறும்.
- * வல்லாரை இலையை விளக்கெண்ணெயில் வதக்கிக் கட்டி வர நெறிக்கட்டிகள் மறையும்.
- * கொய்யா வேரை நசுக்கி இரவில் நீரில் ஊற வைத்து கழுவி வர வெளி புலம் தீரும்.

- * தயிருடன் ஒரு ஸ்பூன் சர்க்கரை சேர்த்து சாப்பிட்டால் கடும்தாகம் தணியும்.
- * குடற்புழு உபத்திரவம் உள்ளவர்கள் தினமும் இரவு நான்கு துண்டு பப்பாளிப்பழம் வீதம் மூன்று நாட்கள் தின்றுவர குடற்புழுக்கள் அழியும்.
- * கொத்தமல்லி கீரையை துவையல் செய்து சாப்பிட்டால் தலைச்சுற்று நீங்கும்.
- * சிறிது புளியை கரைத்து அத்துடன் கொஞ்சம் கருப்பட்டியைப் பொடித்து நன்கு கலக்கி பருகினால் நீர்க்கடுப்பு குணமாகும்.
- * எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை தேமலில் தடவிவர தேமல் மறையும்.
- * வெற்றிலையில் சிறிது சுண்ணாம்பு தடவி விளக்கில் சிறிது சூடாக்கி கட்டினால் கட்டி குணமாகும்.
- * முருங்கைக் காயை அடிக்கடி சாப்பாட்டில் சேர்த்துக் கொண்டால் பற்கள் நன்கு உறுதியாக இருக்கும்.
- * சாம்பிராணியை நல்லெண்ணெயில் போட்டுக் காய்ச்சி வடிகட்டி காதுகளில் இரண்டு துளிவிட்டால் காது வலி நீங்கும்.
- * நாயுருவிச் செடியின் இலைகளை கசக்கி ஊறல் எடுக்கின்ற தேமலின் மீது தேய்த்து வந்தால் தேமல் குணமாகும்.
- * சமைக்க வேண்டிய காய்களை சிறுசிறு துண்டுகளாக நறுக்காமல் பெரிய பெரிய தண்டுகளாக நறுக்கினால் சத்து வீணாகாது.
- * கீரைகளை களைத்து, சுத்தப்படுத்தி, தண்ணீரை உதறி அப்படியே வேக வைத்தால் போதும். தண்ணீர் சேர்க்க வேண்டிய அவசியமில்லை. ஏனெனில் கீரைகளிலேயே போதுமான தண்ணீர் உள்ளது.
- * முருங்கை இலையை இடித்து சாறு பிழிந்து கொஞ்சம் சுண்ணாம்பு சேர்த்து தொண்டை மேல்புறம் தடவினால் தொண்டைக்கமறல் போகும்.
- * மாங்கொட்டைப் பருப்பை மணத்தக்காளி சாறு விட்டு அரைத்து சுண்டைக்காயளவு சிறு மாத்திரைகளாக உருட்டி காலை, மாலை வேளைக்கு 2 மாத்திரை வீதம் மோரில் கலந்து 40 நாட்கள் சாப்பிட எவ்வளவு கடுமையான குடல் புண்ணும் குணமாகும்.
- * சரக்கொன்றை வேரின் பட்டையை பசுவின் பாலில் அரைத்து தேமல் உள்ள இடத்தில் போட்டு வந்தால் எவ்வளவு நாள்பட்ட தேமலும் குணமாகிவிடும்.
- * பெண்களின் முகம், கழுத்து, கைகள் போன்ற இடங்களில் உள்ள கருந்தேமல்களின் மேல் இரவில் படுக்கப் போகும் முன் கொத்தமல்லி இலையை அமுத்தித் தேய்த்து வர வெண்மை நிறமடையும்.
- * புளிச்சக் கீரையைத் துவையலாக அரைத்து உணவோடு சேர்த்து சாப்பிட்டால் சரும எரிச்சல், நமைச்சல், சொறி சிரங்கு குணமாகும்.

- * பச்சை நெல்லிக் காயை இடித்துச் சாறு பிழிந்து இரண்டு அவுன்ஸ் தேன், 1/2 டீஸ்பூன் மஞ்சள் பொடி சேர்த்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடித்து வர நீரிழிவு நோய் குணமாகும்.
- * பனங்கிழங்கு பித்த சம்பந்தமான எல்லாக் கோளாறுகளையும் போக்கும். உடலுக்குப் பலம் தரும்.
- * சிறு பசலைக்கீரை சிற்றின்ப உணர்ச்சியைத் தூண்டிவிடும். உடல் சூட்டைத் தணித்து சமப் படுத்தும், கபத்தை உடைத்து வெளியேற்றும். மலச்சிக்கலைப் போக்கும்.
- * வெண்டைக்காய் உடல் உஷ்ணத்தை தணித்து சமப்படுத்தும், கண்களுக்கு குளிச்சியைத் தரும். அறிவை வளர்க்கும், மலச்சிக்கலைப் போக்கும் மூளைக்கு நல்ல பலம் தரும்.
- * செங்கீரைத்தண்டு பெண்களுக்கு ஏற்படும் பெரும்பாடு என்ற நோயைக் குணப்படுத்தும். பித்த சம்பந்தமான எல்லாக் கோளாறுகளையும் போக்கும்.
- * முகப்பரு உள்ளவர்கள் குங்குமத்திலேபம் என்ற ஆயுர்வேத மருந்தை வாங்கி முகத்தில் தடவினால் எல்லா பருக்களும் மறையும்.
- * அரைக்கீரையை சுத்தம் செய்து பச்சைப் பருப்பைச் சேர்த்துக் கூட்டு வைத்து சுடச்சுட சாதத்தில் போட்டு நெய்விட்டுச் சாப்பிட்டால் நரம்புத்தளர்ச்சி வராது.
- * ஒற்றைத் தலைவலி உள்ளவர்கள் மூன்று மிளகாய் வற்றல் ஒரு ஸ்பூன் உளுத்தம் பருப்பு, மூன்று மிளகு சேர்த்து மிளகாய் கருகும் வரை நல்லெண்ணெயில் போட்டுக் காய்ச்சி எந்தப்பக்கம் தலை வலிக்கிறதோ அந்தப் பக்கம் மூன்று மிளகாயையும் நொறுக்கித் தேய்த்து விட்டு சீயாக்காய் போட்டுக் குளித்தால் தலைவலி பறந்த விடும்.
- * துளசி செடி நட்டும் போது வொங்காயத்தையும் அதன் கூடவே சேர்த்த நட்டுவைபுங்கள், துளசி செடியின் வேரை புழு அரிக் காது, செடியும் நன்று வளரும்.
- * புதுச் செருப்பு கடித்தால் தோலின் அடிபாகத்தில் மெழுகு வர்த்தியை நன்றாகத் தேய்த்து விடுங்கள். கடிக்கவே கடிக்காது.
- * கொட்டைப்பாக்கை நன்றாக அரைத்து காலையில் ஒரு ஸ்பூன் குழந்தைக்குக் கொடுத்தால் வயிற்றுப் பூச்சி அன்றே வெளியாகிவிடும். குழந்தையின் வயதுக்கேற்ப கூட்டியயோ குறைத்தோ கொடுக்கலாம்.
- * இட்லி, தோசைக்கு உளுத்தம் பருப்பு அரைக்கும் போது கொஞ்சம் பெருங்காயத்தையும் சேர்த்துக் கொண்டால் கமகமவென்று இருக்கும்.
- * சிலருக்கு வாய்வுத் தொல்லையால் அடிக்கடி ஏப்பம் வரும். அதற்கு சீரகத்தை நன்றாக படபடவென பொரிய விட்டு பதிறகு பொடி செய்து அதில் சிறிது எடுத்து ஒரு ஸ்பூன் தேனில் குழைத்து ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை சாப்பிட வாய்வுத் தொந்தரவால் வரும் ஏப்பம் அறவே

நீங்கும்.

- * இரவில் சிறிது வெந்தயத்தை நீரில் ஊற வைத்து காலையில் நீரா காரத்தில் போட்டுக் குடித்தால் எப்படிப்பட்ட உடல் சூடும் தணிந்துவிடும்.
- * பூண்டுச் சாற்றை காதில் சில துளிகள் விட்டால் காது வலி குணமாகும். சாற்றில் சிறிது உப்பு கலந்து உடம்பில் எங்கேனும் சுளுக்கு ஏற்பட்ட இடத்தில் பூசினால் சுளுக்கு மறையும்.
- * ஜலதோஷம் பிடித்தவர்கள் பச்சை வெங்காயத்தை சாப்பிட்டு சுடுதண்ணீர் குடித்தால் ஜலதோஷம் போய்விடும்.
- * கிராம்பு என்னும் லவங்கத்தை பொடி செய்து போட்டு ஊற வைத்து இரண்டு முறை அந்த நீரை குடித்தால் வாந்தி நிற்கும்.
- * சுரைக்காயின் விதைகளை சர்க்கரையுடன் சேர்த்து சில நாட்கள் உண்டு வந்தால் ஆண்மையைப் பெறலாம்.
- * வெண்டைக்காயில் வைட்டமின் 'சி' மற்றும் 'பி' சத்துகள் உள்ளன. இதனை உண்டு வந்தால் சிறுநீர் பெருகும். நாள்பட்ட கழிச்சல் நீங்கும், சூட்டைத் தணிக்கும்.
- * பூசனிக்காயை அிவ்வப்போது உண்டு வந்தால் நீரிழிவு சிறுநீர் எரிச்சல், வெள்ளை, உள் காய்ச்சல் ஆகியவை குணமாகும்.
- * புடலங்காய் பத்தியத்துக்கு சிறந்த காய். எளிதில் ஜீரணமாகி நல்ல பசியை உண்டாக்கும். வாத பித்தகபங்களால் ஏற்படும் திரிதோஷத்தைப் போக்கும். வயிற்றுப் பொருமல், வயிற்றில் பூச்சி இவற்றைப் போக்கும்.
- * வாழைத் தண்டுப் பச்சடி உடம்பின் உஷ்ணத்தைப் போக்கும், வாதம், பித்தம், உஷ்ணத்தை தணிக்கும். கபத்தை நீக்கும்.
- * அத்திக் காயுடன் சீரகம் சேர்த்து சமைப்பது நல்லது. இது மூல வாயு, மூலக்கிராணி, வயிற்றுக் கடுப்பு, ரத்த மூலம் ஆகியவற்றை நீக்கும்.
- * வாழைப்பூவை சற்று பொடியாக அரிந்து சிறிது சுண்ணாம்பையோ அல்லது அரிசி கழுவும் நீரையோ கலந்து சற்று வடிய வைத்து பின்னர் அதை அவித்த பருப்பு கலந்து சமைத்து உண்ணலாம்.
- * பலாக்காயை பிஞ்சாக உள்ள போது சமைத்து சாப்பிட்டால் குளிர்ச்சியைக் கொடுக்கும்.
- * சுத்தமான பசும்பாலுடன் துளசியின் ரசம் 10 மில்லி கலந்து சாப்பிட்டு வர அஜீரணம் குணமாகும்.
- * கேரட், பசுவின் பால், தேன் இம்மூன்றையும் வகைக்கு ஒரு ஸ்பூன் வீதம் சாப்பிட்டு வர சூப்பக சக்தி பெருகும்.
- * குங்குமப்பூவை இடித்து தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு ஒரு ஸ்பூன் தூளை தேனுடன் குழைத்து சாப்பிட்டு வர குடல்புண் குணமாகும்.
- * வில்வ மரத்தின் பூக்களை புளி சேர்க்காத ரசம் வைத்தச் சாப்பிட்டுவர குடல் வலிமை பெறும்.

- * சிலருக்கு விடாமல் தும்மல் ஏற்படும். அவர்கள் அகத்திக் கீரைச் சாற்றையும், அகத்திப் பூச்சாற்றையும் தேனில் கலந்து சாப்பிட்டு வர தும்மல் நிற்கும்.
- * சிறிது மிளகை தட்டி போட்டு அதனுடன் சிறிது கற்பூரத்தையும் கலந்து சிறிதளவு தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து அந்த நீரை சுளுக்கின் மீது தடவினால் சுளுக்கு உடனே நீங்கும்.
- * வெண்டைக்காயை கொதிக்கும் நீரில் போட்டு அதனுடைய ஆவியை நுகர்ந்தால் தொண்டை வலி குணமாகும்.
- * தும்பைப்புவை கசக்கி இந்தச் சாற்றை முகர்த்தால் தலைவலி உடனே நீங்கும்.
- * தினமும் குளிப்பதற்ற முன் மல்லிகைப்புவை அரைத்து உடம்பில் பூசி அரைமணி நேரம் கழித்து குளித்து வந்தால் உடல் அரிப்பு நீங்கும்.
- * துளசி இலையை மைய அரைத்து தேங்காய் எண்ணெய் கலந்து எச்சிற்புண் மீது தடவி வர குணமாகும்.
- * பெண்களுக்கு ஏற்படும் பெரும்பாடு எனப்படும் நோய்க்கு தருப்பைப் புல்லின் வேரை அரிசி கழுவிய நீருடன் சேர்த்து மைய அரைத்து இரண்டு நாட்கள் உட்கொண்டால் பெரும்பாடு நீங்கும்.
- * பாகற்காயை அடிக்கடி உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் மூட்டுகள் உறுதிப்படும், மூட்டுவலியும் குறையும்.
- * விக்கலின் போது ஓமத்தை அரைத்துப் பற்று போட்டால் வலி நீங்கும்.
- * சுளுக்கு ஏற்பட்ட இடத்தில் ஓமத்தை அரைத்துப் பற்று போட்டால் வலி நீங்கும்.
- * ஓமத்தை தூள் செய்து, மோருடன் கலந்து குடித்தால் தொண்டையில் கட்டிய கோழையை அகற்றி தொண்டைக்கு இதம் அளிக்கும்.
- * மிளகு, சிறிது உப்பு, ஓமம் இவற்றை இடித்து தண்ணீரிலே கலந்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடித்தால் வயிற்று வலி நீங்கி நல்ல பசியை உண்டாக்கும்.
- * ஓமத்தை வாயில் போட்டு மென்று தின்று, சுடு தண்ணீர் குடித்தால் வயிற்று வலி உடனே குணமாகும்.
- * நற்சீரகத்தை நாட்டு சர்க்கரையுடன் தினமும் தவறாமல் சாப்பிட்டு வந்தால் தேகம் திடம் பெறும். செரிப்புத்தன்மை ஏற்படும். உதட்டுப் புண், உதட்டு வீக்கம், எச்சில் புண் எது இருந்தாலும் குணமாகி முகம் எழில் பெறும்.
- * தினமும் கரட்டை சாப்பிட பற்கள் உறுதி பெறும் மேனிக்கு அழகு கூடும்.
- * தினமும் கீரை, பால், தயிர், முட்டை, மீன் போன்றவற்றை உணவோடு சேர்த்துக் கொண்டால் கண் கூசுவது குறையும்.
- * ஆடும் பற்கள் மீது ஆலம்பாலை தடவினால் ஆடுவது நிற்கும்.

- * ஜாதி மல்லியை அரைத்து சொறி, சிரங்கின் மீது பூசிவர குணமாகும்.
- * சுத்தமான வெள்ளாட்டுப்பாலில் ஒரு கரண்டி இஞ்சிச் சாற்றை கலந்து சாப்பிட்டால் விக்கல் நிற்கும்.
- * ஒரு சிறிய சுக்குத்துண்டை வாயில் போட்டு மென்று அடக்கி வைத்துக் கொண்டால், சீதளத்தால் உண்டான பல்வலி நீங்கும்.
- * சுக்கை தாய்ப்பாலில் ஊறவைத்த நெற்றியில் தடவி நெருப்பனலில் காட்டினால் தலைவலி நீங்கி விடும்.
- * சுக்கை பஞ்சு போல் நசுக்கி சிறிய துணியில் முடிச்சுக் கட்டி காதில் செருகி வைத்தால் காதடைப்பு, சயித்தியம், களைப்பு முதலியவை நீங்கும்.
- * தாய்ப்பாலில் அல்லது பசும்பாலில் சுக்குத் தூளைக் குழைத்து பொட்டுகளிலும் நெற்றியிலும் தடவினால் தலைவலி தணியும்.
- * ஒரு சிறு கரண்டி தேனில் ஒரு கரண்டி அல்லது இரண்டு கரண்டி சுக்குத் தூளை குழைத்த நாவினால் சுவைத்து அருந்தலாம், உணவுக்கு முன் இரண்டு அல்லது மூன்று வேளை அருந்தினால் தொண்டைக் கட்டு கம்மல் நிற்கும்.
- * துளசி இலையை சாறு பிழிந்த பால் கலந்த குடித்தால் உஷ்ணம், இருமல் குணமாகும்.
- * தும்பைப்பூவை கசக்கி நெற்றியில் தடவிக் கொண்டால் தலைவலி குணமாகும்.
- * பல் உபாதைகளுக்கு புதினா இலையை நிழலில் காயவைத்து தூள் உப்பு சேர்த்து பல் துலக்கினால் உபாதைகள் குறையும்.
- * அறுகம்புல்லை அரைத்து பாலில் கலந்து பருகிவர ரத்த மூலம் குணமடையும்.
- * அம்மான் பச்சரிசி செடியின் பாலைத் தடவி வர நகச்சுற்று முகப்பரு, பால்பரு மறையும். பாதத்தில் தடவி வர காலாணி வலி குறையும்.
- * அத்திப் பழத்தை உலர்த்தி இடித்தப் பொடி செய்து ஒரு தேக்கரண்டி காலை, மாலை பாலில் உட்கொள்ள இதயம் வலுவாகும். இரத்தம் பெருகும்.
- * அரசங்கொழுந்தை குடி நீராக்கிக் குடிக்க சுரம், தாகம் ஆகியவை தீரும். துளிர் இலையை அரைத்துப் பற்றிட புண்கள் ஆறும்.
- * ஆடாதோடை இலைச் சாறு இரண்டு தேக்கரண்டி எருமை பாலில் காலை, மாலை பருகி வர சீதபேதி, ரத்தபேதி குணமாகும்.
- * ஆலாம்பாலை காலை, மாலை தடவி வர வாய் ரணம், நாக்கு உதடு ஆகியவற்றில் வெடிப்பு, கை, கால் வெடிப்பு, பல் ஆட்டம் ஆகியவை தீரும்.
- * இஞ்சிச் சாறு, மாதுளம் பழச்சாறு வகைக்கு 15 மி.லி. கலந்த 15 மி.லி. அளவு வீதம் மூன்று வேளையாக சாப்பிட்டு வர இருமல் இரைப்பு தீரும்.

- * துத்தி இலையைக் கஷாயம் செய்த சாப்பிட்டால் குடற்புண், நீர்ச்சுருக்கு, தொண்டை நோய்கள் குணமாகும்.
- * கீழா நெல்லி வேரை அரைத்து சிறிதளவு எடுத்து தினசரி 2 வேளை வீதம் 3 நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் மூல நோய் குணமாகும்.
- * வல்லாரையைத் துவரம் பருப்பு, மிளகு, சீரகம், வெங்காயம் சேர்த்து சாம்பார் செய்த உணவுடன் சேர்த்து சாப்பிட்டால் கீல் வலி, தேக எரிச்சல், சிறுநீரக நோய்கள் குணமாகும்.
- * பூவரசங்காய்களை உடைத்து வெளிவரும் மாங்சள் நிற திரவத்தை படர் தாமரை, செதில் படை ஆகியவற்றின் மீது தடவி வர குணமாகும்.
- * மருதாணி இலைகளைத் தண்ணீரில் ஊற வைத்து அந்த நீரில் வாய் கொப்பளித்து வந்தால் தொண்டைக் கம்மல் குணமாகும்.
- * சுண்டங்கத்தரி இலையின் சாற்றை தேங்காய் எண்ணெயோடு சேர்த்து காய்ச்சி கை கால் வெடிப்புள்ள இடத்தில் தடவி வந்தால் விரைவில் வெடிப்புகள் மறையும்.
- * வாகை இலையை மெழுகு போலரைத்து கண்களின் மீது கட்டி வர கண்ணோய்கள் குணமாகும்.
- * வெங்காயத்தைப் பிழிந்து எடுக்கும் சாறு, எலுமிச்சை பழரசம் இவற்றைச் சம அளவில் கலந்து கொலரா நோய் உள்ளவர்களுக்குக் கொடுத்தால் அதனால் வாந்தி பேதி வருவது நின்று விடும்.
- * கட்டிகள் ஏற்பட்டால் அதன் மீது செங்கீரைத்தண்டு இலையை அரைத்துப் பற்றுப் போடவும் கட்டிகள் சீக்கிரம் பழுத்து உடைத்து விடும்.
- * வெந்நீரில் 1/2 ஸ்பூன் உப்பு கலந்த குளித்தால் களைப்பும், உடல் வலியும் தீரும்.
- * ஆரஞ்சுத் தோலை காய வைத்துப் பொடியாக்கி முகத்தில் தேய்ததுக் குளித்தால் பருக்கள் நீங்கும்.
- * ரோஜாப் பூவை களாயம் செய்து வாய்கொப்புளித்து வந்தால் வாய்ப்புண் விரைவில் குணமாகும்.
- * பத்து மிளகை பொடி செய்து அத்துடன் பாகல் இலைச் சாற்றையும், கரிசலாங்கண்ணி இலைச்சாற்றையும் அளவோடு கலந்து, நாற்பது நாட்கள் காலையில் வெறும் வயிற்றில் உட்கொண்டு வந்தால் பெண்களுக்கு மலட்டுத்தன்மை நீங்கும்.
- * பெரும்பாடு, வெள்ளை நீங்க மருதோன்றி இலையை அரைத்து நெல்லிக்காயளவு பசும்பாலில் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் போதும். மூன்று தினங்கள் ஆறு வேளை உண்ண வேண்டும். புளியை நீக்கி சாப்பிட வேண்டும்.
- * ஆலம்பழத்தை உலர்த்தித் தூளாக்கி அத்துடன் கற்கண்டையும் சேர்த்து நாள்தோறும் ஒரு சிட்டிகையளவு சாப்பிட்டு வந்தால்,

பெண்களுக்கு இரண்டொரு வாரங்களில் மகப்பெறு ஏற்படும்.

- * பிரசவ வேதனை ஆரம்பமானவுடன் ஒரு தேக்கரண்டி அளவு துளசிச் சாற்றை உள்ளுக்குக் கொடுத்து விட்டால் பிரசவ வேதனை குறையும்.
- * துளசிச்சாறு தேக்கரண்டியளவு எடுத்து அதில் 9 மிளகைத் தூள் செய்து போட்டு தேக்கரண்டியளவு பசுவின் நெய் கூட்டிக் குழப்பி காலை மாலையாக 21 நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால், வாத நோய் பூரணமாக குணமாகும்.
- * மூட்டு வலிக்கு புதினா இலைச்சாறுடன் பச்சை கற்பூரத்தை கலந்து வலி உள்ள இடத்தில் தடவிவர குணமாகும்.
கஸ்தூரி மஞ்சள் ஒன்றுடன் அரைக்கரண்டி கடுகும் சிறிது சாம்பிராணியும் சேர்த்து நீர் விட்டு அரைத்து சட்டியிலிட்டுச் சுட வைத்து மூட்டுவலி உள்ள இடங்களில் தடவி வந்தாலும் குணமாகும்.
- * மஞ்சள் காமாலைக்கு கீழாநெல்லி இலைகளைப் பறித்து சுத்தம் செய்து அரைத்து நெல்லிக்காயளவு எடுத்து மோருடன் கலந்து குடித்துவர குணமாகும்.
- * கர்ப்பான் இலையில் பசும்பால் விட்டு அரைத்து நெல்லிக்காயளவு எடுத்து மோருடன் கலந்து குடித்து வந்தாலும் மஞ்சள் காமாலை குணமாகும்.
- * சீத பேதிக்கு அவரை இலைச்சாறு இருபத்தைந்து மில்லி எடுத்து ஐம்பது மில்லி பசுந்தயிருடன் கலந்து காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டுவர குணமாகும். சப்போட்டா பிஞ்சுகள் இரண்டை அரைத்து பாலில் போட்டு கலக்கி சாப்பிட்டு வந்தால் சீதபேதி குணமாகும்.
- * உடல் பருமன் குறைய பொன்னாங்கண்ணி கீரையை சமையல் செய்து அடிக்கடி சாப்பிட்டுவர பருமன் குறைந்து உடல் சீராகும். காரட்டை அரைத்து மோரில் கலந்து அடிக்கடி சாப்பிட்டு வந்தாலும் உடல் பருமன் குறையும்.
- * பித்தத்தினால் ஏற்படும் மயக்கம், வாந்தி, தலைச்சுற்றலுக்கு, மாதுளம் பழச்சாறுடன் தேன்கலந்து சாப்பிட்டு வர குணம் கிடைக்கும் பப்பாளிப் பழங்களை அடிக்கடி சாப்பிட்டு வந்தாலும் பித்த சம்பந்தமான நோய்கள் குணமாகும்.
- * நரம்புத் தளர்ச்சிக்கு அத்திப் பழங்களை ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வீதம் தினசரி சாப்பிட்டு வர குணம் கிடைக்கும். தக்காளிப் பழங்களை தினசரி உணவில் சேர்த்துக் கொண்டாலும் நரம்புத்தளர்ச்சி நீங்கும்.
- * குடல் புண்ணுக்கு முருங்கை கீரையுடன் வாழைப்பூவைச் சிறிதாக அரிந்து போட்டு நெய்விட்டு வதக்கி சாப்பிட்டு வர குணமாகும்.
- * பார்லி அரிசியை வறுத்து அரைத்து சர்க்கரை சேர்த்து நீர் விட்டு பிசைந்து சாப்பிட்டு வந்தாலும் குடல் புண் ஆறும்
- * பெண்களின் பெரும்பாட்டிற்கு முசுக்கொட்டை இலை தேங்காய்ப்பால்,

பச்சரிசி மூன்றையும் சேர்த்து உப்பு இல்லாமல் காய்ச்சி வைத்து குடித்து வர குணமாகும்.

- * தாழும் விழுதின் உள்ளே இருக்கும் இளங்குருத்தை மைய அரைத்து நெல்லிக் காயளவு எடுத்து இருபத்தைந்து மில்லி நல்லெண்ணெயுடன் கலந்து சாப்பிட்டால் பெரும்பாடு குணமாகும்
- * தினமும் நெய்யை உருக்கி உணவுக்குப் பரிமாற வேண்டும்
- * தாகத்தின் போது அருந்தும் மோர்நீர் மோராகவே இருக்க வேண்டும்.
- * பருகும் நீர் கொதிக்க வைத்து ஆறியதாக இருக்க வேண்டும்.
- * புழுங்கல் அரிசி 250 கிராம், பாசிப்பயிறு 125 கிராம், வெந்தயம் 125 கிராம், இவற்றை ஒன்றாக கலந்து வைத்துக் கொண்டு தினமும் காலையில் இரண்டு அல்லது மூன்று தேக்கரண்டி எடுத்து ஒரு கப்பில் நீருடன் கலந்து குக்கரில் வைத்து நன்கு குழைய விட்டு உப்பு, நெய் கூட்டிச் சாப்பிட்டு வருவது கருவுற்ற பெண்களுக்கும், பால்தரும் தாய்மார்களுக்கும் ஏற்றதாகும்.
- * சில துளி நல்லெண்ணெயோடு அதே அளவு நீர்த்துளியை சேர்த்து குழைத்தால் வெண்மையாகி பசைபோல் நுரைக்கும். முகத்தில் சுருக்கம் உள்ளவர்கள் முகத்தில் இதை தடவி நன்கு உரசித் தேய்த்து வந்தால் சுருக்கம் நீங்கி பளபளப்பாகத் திகழும்.
- * ஜலதோஷம் பிடித்து மூச்சுத்திணறல் உண்டாகும் போது ஓமத்தைத் துணியில் முடித்து மூக்கினால் உறிஞ்சினால் மூச்சுத்திணறலும் தலைவலியும் மாறும்.
- * நோய்வாய்ப்பட்டு தேறிய உடல் மெலிந்து காணப்படுபவர்களுக்கு கசகசாவைப் பசும்பால் விட்டு அரைத்து சர்க்கரை நெய் சேர்த்து அல்லவாவாக கிளறி வைத்துக் கொண்டு தினமும் சிறு நெல்லிக்காய் அளவு கொடுத்து வந்தால் உடல் மெருகுடன் வளர்ச்சி பெறும்.
- * வெள்ளைப்பூண்டு, துளசி இலை இவற்றின் சாற்றைக் காதில் விட்டால் சீழ் வடிதல் தணியும்.
- * துளசி இலை பத்து, மிளகு பத்து இவ்விரண்டையும் நன்கு மென்று தின்றால் மலேரியா காய்ச்சல் தணியும்.
- * துளசி 10 கிராம், சிறிதளவு கறி உப்பு கலந்து வெந்நீருடன் உட்கொண்டால் அஜீரணம் தணியும்.
- * துளசி இலைச்சாற்றில் தேன் கலந்து உட்கொண்டால் வாந்தி நிற்கும்.
- * துளசி விதைத் தூள், திப்பிலித் தூள், இவ்விரண்டையும் சம அளவில் கொண்டு தேனுடன் உட்கொண்டால் வாதத்தினால் தோன்றும் வீக்கம் நீங்கும்.
- * வேப்பம்பட்டைக் கஷாயத்தைப் பருகினால் சுரா மோகம் எனும் நோய் தணியும்.

- * மலை வேப்பம் பூ தலைவலியை தணிக்கும்.
- * வேப்பம் பூ கஷாயத்தைக் கொண்டு வாந்தி எடுக்கும்படி செய்தால் தோன்றும் நாவறட்சி நீங்கும்.
- * வேப்பிலையை மைய அரைத்துத் தேன் கலந்த பூசினால் ரணாங்கள் எளிதில் ஆறும்.
- * வேப்பந் துளிரைக் கறியாக சமைத்து உட்கொண்டால் பித்தநோய் தணியும்.
- * வேப்ப இலை கஷாயத்தில் தேன் கலந்து உட்கொண்டால் கிருமி நோய் தணியும்.
- * பூசனி விதையின் பருப்பை பொடியாக்கி அரைத்து காய்ச்சிய பாலில் கலந்து குடித்து வர உடல் பருக்கும்.
- * பச்சை வெங்காயத்தோடு உப்புச் சேர்த்து சாப்பிட்டால் வயிற்று வலி குணமாகும்.
- * அடிபட்டால் கொஞ்சம் சுண்ணாம்பை இரண்டு சொட்டு தேனுடன் கலந்து பூசினால் காயத்தில் சீழ் பிடிக்காது சீக்கிரம் ஆறும்.
- * முள்ளங்கியை திருகி அதனுடன் கற்கண்டு, நெய் சேர்த்து பிசைந்தால் லேகியம் போல ஆகும். காலை மாலை நெல்லிக்காய் அளவு சாப்பிட மதுமோகம் உள்ளவர்கள் நலமடைவார்கள்.
- * ஒற்றைத் தலைவலி நீங்க, ஆரஞ்சுப்பழத்தோலின் சாற்றை காதில் விடவும்.
- * தென்னைமர வேர்களை உலர்த்தி பொடி செய்து வெற்றிலை பாக்கில் கலந்து மென்று வந்தால் பற்கள் உறுதிபெறும்.
- * ஏலத்தைப் பொடி செய்து காலை, மாலை நெய்யில் கலந்து வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட மார்புச் சளி குறையும்.
- * உடம்பில் இரத்தம் குறைந்தவர்கள் கொத்தமல்லிக் கீரையை நிறைய சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- * திருநீற்று பச்சிலை, கற்பூர வள்ளி இலை, மஞ்சள் கரிசலாங் கண்ணியை சமமாக எடுத்து திப்பிலி சேர்த்து அரைத்து மாத்திரை யாக்கி நிழலில் உலர்த்தி தினமும் காலை, மாலை பசும்பாலில் கலந்து உண்டால் தொன்சில் நோய் சத்திரசிகிச்சை இல்லாமலாக கரைந்து விடும்.
- * காச நோயாளிகள் ஏழு, எட்டு வாராங்கள் சீதாப் பழம் சாப்பிட்டு வரவும். சாப்பிட்டு வரவும் சாப்பிட்டு இரண்டு மணி நேரம் கழித்து தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.
- * வலிகள், மாதவிடாய் வருதல், மூச்சிரைப்பு உள்ளோர் இட்லி மிளகாய்ப் பொடி அரைக்கும் போது உளுத்தம் பருப்பு போல் கொள்ளை வறுத்து கலந்து உபயோகிக்க வேண்டும்.

- * நீரிழிவு, அதிக ரத்தக் கொதிப்பு, வெண்புள்ளி ஆகியவற்றால் பாதிக்கப்பட்டோர் இயற்கை உரங்களான கால்நடைக் கழிவுகளையும், வேப்பம் பிண்ணாக்கையும் இயற்கை பூச்சி கொல்லியான வேப்பெண்ணெயையும் பயன்படுத்தி உருவான தானியங்களை சாப்பிடவது நல்லாதாகும்.
- * நாள்தோறும் இரவில் இடது கை புறமாக படுத்துறங்குவது ஆரோக்கியமானதாகும்.
- * சளி இழப்பு, ஆஸ்துமா தொந்தரவு உள்ளவர்கள் தினசரி காலை மாலை இரு வேளைகள் பூனாவில் காற்றை ஊதி பின் வெளியாக்கி பின் ஊத வேண்டும். இது போல் தினசரி பத்து தடவைகள் செய்தால் குணம் தெரியும்.
- * பாரம்பரிய நீரிழிவு நோய் உள்ள குடும்பத்தில் பிறந்த குழந்தைகளுக்கு தினசரி மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணிக் கீரை, துவரை கூட்டு வைத்து கொடுக்க நீரிழிவிலிருந்து தற்காத்துக் கொள்ளலாம்.
- * குடிமயக்கத்தில் இருப்பவர்களை தெளிய வைக்க ஒரு தேக்கரண்டி தேனை எடுத்து அவர்களுடைய வாயில் ஊற்றினால் போதும். உடனே போதை தெளிந்து விடும்.
- * கரிசலாங்கண்ணி கீரையை தொடர்ந்து உண்டு வந்தால் அடிக்கடி மயக்கம் வருவது குறையும்.
- * கருஞ்செம்பருத்திப் பூவை நன்கு நல்லெண்ணெய் விட்டு காய்ச்சி வாரம் ஒரு முறை தலையில் தேய்த்து குளித்து வந்தால் ஒற்றைத் தலைவலி தீரும்.
- * வேப்பிலையையும், மாங்கனையும் சேர்த்து அரைத்து இரவில் தலையில் தடவி காலையில் கசக்கி குளித்தால் பொடுகுத் தொல்லை நீங்கும்.
- * பீரக்கங்காய் இலையின் சாற்றை பாலுடன் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் ரத்தத்திலுள்ள அசுத்தங்கள் நீங்கும்.
- * வாழையிலையை தூள் செய்து சிற்றாமணக்கு எண்ணெயுடன் சேர்த்து குழப்பி கை, கால் எரிச்சல் உள்ள இடங்களில் தேய்த்து வந்தால் எரிச்சல் குணமாகும்.
- * கரட்டின் சாற்றை, காலை, மாலை இரண்டு வேளையு் அருந்தி வந்தால் சிறுநீரகக் கோளாறு சம்பந்தமான நோய்கள் நீங்கும்.
- * சாப்பாட்டின் மூலம் தெரியாமல் உண்டுவிட்ட தலை முடியை வாழைத்தண்டை விடாது சாப்பிடுவதன் மூலம் நிவர்த்தி செய்யலாம்.
- * மஞ்சள் சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்த வெந்நீரைக் கொண்டு வாய் கொப்பளித்து வந்தால் தொண்டைப் புண் உடனே ஆறும்.
- * பாகல் இலையை இடித்து ஒரு அவுன்ஸ் சாறு பிழிந்து அச்சாற்றில் சிறிதளவு பெருங்காய்த்தூள் போட்டு நன்றாக கலக்கி குடிக்க நீரிழிவு நோய் நீங்கும்.

- * ஆசனவாயில் நமச்சலிருந்தால் பாகல் இலையோடு இரண்டு மிளகாய் சேர்த்தரைத்து ஒரு வாரம் நெல்லிக்காயளவு வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடவும் .இதனால் வயிற்றுப் பூச்சிகளும் ஒழிந்து விடும்.
- * முற்றிய தேங்காய்ப் பால் சாப்பிட வயிற்றுப்புண் குணமாகும்
- * பழைய துணிகளைச் சுட்டு, அச்சாம்பலைத் தேங்காயெண்ணெயில் நன்றாக குழைத்து பாதங்களிலுள்ள வெடிப்புகளில் தடவிவர பூரண குணம் காணலாம்.
- * தோலினாலான பழைய செருப்பைச் சுட்டு கரியாக்க வேண்டும். அவற்றை தேங்காய் எண்ணெயில் குழைத்து நோயினால் ஏற்படும் ஆறாத ரணங்களின் மீது தடவினால் புண்கள் சுத்தமாக ஆறிவிடும்.
- * எந்தவித விளக்கடிக்கும் எருக்கம்பால் அடிக்க விஷம் முடியும். எருக்கம் பாலடித்து அதன்மேல் மஞ்சள் தூள் தூவினால் வீக்கம் குறையும்.
- * தினமும் துளசி இலை சாப்பிட்டு வர உடல் பலம் பெற்று மூளையும் பலம் பெறும்.
- * குங்குமப்பூவை தாய்பாலில் உரைத்து, தலை, கன்னம் மூக்கு ஆகியவற்றில் பூசினால் தலைவலி, சளி, கபம் நீங்கும்.
- * பச்சை வெங்காயத்துடன் உப்புச் சேர்த்த சாப்பிட்டால் மலச்சிக்கல் அகலும்.
- * சீரகம் அரைத்து சாப்பிட்டால் ஜீரண சக்தியை அதிகமாகவும் குடலிலுள்ள வாயுவை வேளியேற்றவும் உதவுகிறது.
- * கொய்யா இலைகளை வாயிலே போட்டு மென்று துப்பிவிட்டு வாய் கொப்பளித்தால் பல்வலி இருந்த இடம் தெரியாமல் போய்விடும்.
- * உடல் வளர்ச்சியில்லாதவர்கள் தினமும் இரண்டு துண்டு பப்பாளிப் பழம் சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் வளர்ச்சியடையும்.
- * இந்த கோடை காலத்தில் நம் உடலில் வேனல் கட்டிகளோ அல்லது வேறு ஏதாவது கட்டிகளோ தோன்றும். இதற்கு மல்லிகை பூவை அரைத்து கட்டியின் மீது தடவினால் கட்டி மறைந்துவிடும்.
- * வேர்க்குரு வந்துவிட்டால் சோப்பு போட்டு குளிக்கக் கூடாது. வேர்க்குருவின் மீது பனை நுங்கு நீரையோ அல்லது சந்தனத்தையோ பூசி வர வேர்க்குரு குணமாகும்.
- * வெள்ளை நிற சங்குப்பு செயின் வேரை நன்றாக அரைத்து தினமும் மூன்று வேளை வெண்குஷ்டம் உள்ள இடத்தில் தடவிவர சிறிது நாளில் குணமாகும்.
- * கரட் கிழங்கை சூப் செய்து தினசரி சாப்பிட்டு வந்தால் நீர்க்கடுப்பு, நீர்ச்சுருக்கு ஆகியவை குணமாகும்.

- * உணவில் அடிக்கடி முள்ளங்கியை சேர்த்துக் கொண்டோமேயானால் தலைவலி வராது.
- * காச நோய் உள்ளவர்கள் வெள்ளாட்டு பாலையோ அல்லது கழுதை பாலையோ தினசரி சாப்பிட்டு வர காச நோய் குறைய வாய்ப்புண்டு.
- * கருவேப்பிலையை துவையல் செய்து சாப்பிட்டால் கண் நோய், பல்நோய் வராது. கருவேப்பிலையில் சுண்ணாம்புச் சத்து அதிகம்.
- * திராட்சைப் பழச்சாறு பருகுவதால் இரத்த சுத்திகரிப்பு நன்றாக இருப்பதுடன் உடலிலுள்ள ஹார்மோன் சுரப்பிகள் நன்கு வேலை செய்யும். நீரிழிவு, சிறு நீரக கோளாறு உள்ளவர்கள் வெறும் வயிற்றில் குடித்துவர குணமாகும். சின்ன குழந்தைகளுக்கு திராட்சை சாறு கொடுத்து வந்தால் அவர்களின் வளர்ச்சி அதிகரிப்பதுடன் சளி தொந்தரவு நீங்கும். திராட்சை இலைச் சாற்றையும் தேனையும் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் பெண்களுக்கு வரும் மாதவிலக்கு கோளாறுகள் குணமாகும்.
- * கரட்டை அதிகமாக உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதோடு தினசரி பச்சையாகவும் சாப்பிட்டு வந்தால் கண்பார்வை கூர்மையாகும். வேக வைத்த காரட்டையும் அதன் சாற்றையும் சாப்பிட்டால் கணையமும் நன்றாக இயங்கும். தொண்டைப் புற்று - நுரையீரல் புற்று வராமல் தடுக்கும்.
- * உடல் எடையை குறைக்க வேண்டுமென்றால் தினந் தோறும் சிறிது தூரம் நடக்க வேண்டும். கோபதாபங்களை விட வேண்டும். கொழுப்புள்ள ஆகாரம் சாப்பிடக் கூடாது. மது மாமிசம் கூடாது மாரடைப்பு வராது.
- * அன்னாசிப்பழம் குளிர்ச்சியானதும். இருதய கோளாறுகளுக்கும் தொண்டை புண்களுக்கும் மிகவும் நல்லது. இடுப்பு வலி, முதுகு வலி குணமாகும். சிறுநீரகத்தில் சேரும் கல் நீங்கும்.
- * பூவரசம் மரத்தின் விதையை சிறிதளவு கொண்டுவந்து அதை எலுமிச்சப் பழச்சாறு விட்டு மைபோல் அரைத்து தேமல் மேல் பூசிக் கழுவினால் தேமல் மறையும்.
- * படைக்கு கல்யாண முருங்கை இலைகளை இடித்துச் சாறு எடுத்து அத்துடன் சிறிது உப்பையும் சேர்த்து கலக்கி படையின் மீது தடவி ஊற விட்டு பின் சீயாக்காய்த்துள் சேர்த்து சுத்தம் செய்து வந்தால் படை சீக்கிரமே மறையும்.
- * மணித்தக்காளி வாய்புண்ணை எளிதில் ஆற்றும் தன்மையுடையது. சிறிது நீரில் மணித்தக்காளியைப் போட்டு கசாயமாக காய்ச்சி அதில் சிறிது தேனை விட்டு வாய்க் கொப்புளிக்க புண் ஆறும்.

- * சீத்தாப்பழம் விதைகளை வீணாக்காமல் சேகரித்து வெயிலில் காய வைத்து மேலோட்டோடு நன்றாக தூளாக்கி அதை தேங்கா யெண்ணெயில் கலந்து தலைக்கு தடவி வர ஈறு, பேன், பொடுகு எல்லாம் ஒழியும்.
- * கடுக்காய், மஞ்சள் இரண்டையும் அரைத்து காலில் ஏற்படும் சேற்றுப் புண்ணுக்குப் பூச குணமாகும்.
- * இஞ்சியை அரைத்து சாறு எடுத்தது. அதை சிறிது நேரம் வைத்திருந்தால், அடியில் மாவு போல் தங்கும். அதை விடுத்து மேலே உள்ள சாற்றை மட்டும் எடுத்து அதை லேசாக சூடு செய்து அதனுடன் சுத்தமான தேன் கலந்து சாப்பிட்டால் பித்த வாந்தி, பித்த மயக்கம், அஜீரணம் நீங்கும்.
- * காலில் ஏற்படும் பித்த வெடிப்புக்கு இரவில் விளக்கெண்ணெய் தடவி வர குணமாகும். கடையில் விற்கும் கிண்ட தைலத்தையும் வாங்கிப் பூசலாம். இதனால் கால்வெடிப்பு மறைந்து வழுவழப்பாக மாறும்.
- * உஷ்ணத்தினால் சிறுநீர் சரியாக இறங்காவிட்டால் ஒரு ஸ்பூன் வெந்தயத்தை நீரல் இரவு ஊறவைத்து காலையில் அதை சாப்பிட்டு, மோர் சாப்பிட சிறுநீர் தாராளமாக இறங்கும். தேவைப்பட்டால் சில தினங்கள் தொடர்ந்து இவ்வாறு சாப்பிடலாம்.
- * மழை காலங்களில் நெஞ்சில் சளி கட்டிக்கொண்டு சிமமாக இருந்தால் குடிக்கக் கூடிய சூட்டில் உள்ள வெந்நீரை இரண்டு டம்ளர் அருந்தினால் கபம் எளிதில் வெளியாகும்.
- * மல்லிகை இலையை வாயில் இட்டு மென்று துப்பினால் வாய்ப்புண் சீக்கிரம் குணமாகும்.
- * ஜலதோஷம் பிடித்திருக்கும் போது சரும நோய் உள்ள போதும் எள் சேர்த்த பண்டங்களை உண்ணக்கூடாது.
- * சிறிது மிளகையும் கராம்பையும் வறுத்துப் பொடி செய்து வெற்றிலைச் சாற்றில் கலந்து சாப்பிட்டால் வரட்டு இருமல் உடனே நிற்கும்.
- * துளசிச் சாற்றை உடம்பில் தடவிக் கொண்டால் கொசு அருகிலே வராது.
- * எலுமிச்சம் பழச்சாற்றையும், துளசி இலைச்சாற்றையும் கலந்து படை மீது பூசிவர படை குணமாகும்.
- * கையில் உள்ள மண்ணெண்ணெய் வாசனை சுத்தமாகப் போக வேண்டுமானால் தயிரில் கையைக் கழுவவும்.
- * நெய் பழையதாகி விட்டால் அதில் ஒரு வெற்றிலையைக் கிள்ளிப் போட்டுக் காய்ச்சுங்கள். அது புது நெய் போல மணக்கும்.
- * டெர்லின் சட்டைகளிலும் ஆடைகளிலும் கிரீஸ் கறைபட்டு விட்டால், கிரீஸ் பட்ட இடத்தில் கொஞ்சம் முகப் பவுடரைத் தூவி, சிறிது நேரம்

- கழித்து சோப்புப் போட்டு அலசினால் கிரீஸ் கறை போய் விடும்.
- * புளி வைக்கும் பாத்திரத்தின் அடியில் கொஞ்சம் உப்பைப் போட்டு வைத்தால் புளி நீண்ட நாட்கள் வரை கெட்டுப் போகாது.
- * மஞ்சள் கிழங்கில் வண்டுகள் வராமல் இருக்க சிறிது விழுதியை போட்டு வைத்தால் வருடக்கணக்கானாலும் மஞ்சள் கெடாது.
- * நெய் காய்ச்சி இறக்கும் போது அதில் சிறிது அறுகம்புல்லை சின்னச் சின்ன துண்டுகளாக வெட்டி நல்லெண்ணெயில் போட்டு வெயிலில் ஒரு வாரம் வைத்து பின்பு அந்த எண்ணெயைத் தேய்த்து குளித்து வந்தால் நரை போய் விடும்.
- * எறும்புப் பவுடர் போடும்போது அதை அப்படியே தூவினால் காற்றில் நம் சாப்பாட்டில் விழும் அபாயம் உண்டு. அதனால் எறும்புப் பவுடரை மண்ணெய்யில் குழைத்துப் பூசிவிட்டால் எறும்பும் வராது. அதிகமாக பவுடரும் செலவாகாது.
- * கறிவேப்பிலை இலையை மட்டும் உருவி ஈரம் இல்லாத பாட்டிலில் போட்டு மூடி வைத்தால் பசுமை மாறாமல் இருக்கும்.
- * வேப்பிலையை நன்கு காய வைத்துப் பொடித்து, ஒரு ஸ்பூன் கெட்டித் தயிருடன் கலந்து பருக்களின் மேல் தடவி வந்தால், பருக்கள் மறைவதுடன் அதன் அடையாளக் குறிகளும் மறையும்.
- * எந்த வகையான எலி கடித்தாலும் உடனே நன்னாரி வேரை நீர்விட்டு அரைத்து நெல்லிக்காயளவு பசும்பாலில் கலந்து பருக விஷம் குறியும்.
- * மூக்கடைப்புக்கு துளசி இலை தின்று வர தீரும்.
- * சாப்பிடும் போது தவறாமல் வெங்காயத்தையும் சேர்த்து சாப்பிட்டு வர நோய் தடுப்பு சக்தி கூடும். உடனே ஜீரணமாகும்.
- * புதினாக் கீரை திணுமும் உண்டு வர வயிற்றுக் கோளாறுகளை தீர்க்கும். வாந்தியை நிறுத்தும். ரத்த உற்பத்தியை அதிகரிக்கும்.
- * வில்வப் பழத்தைப் பாலில் ஊற வைத்து சிறிது மிளகு தூளைச் சேர்த்து சாப்பிட்டு வர மூலநோய் குணமாகும்.
- * சிறிது சுக்கு, ஒரு துண்டு பெருங்காயம் இவ்விரண்டையும் பசும்பால் விட்டரைத்துப் பற்றுப்போட உடனே தலைவலி நீங்கும்.
- * மயிலிறகைச் சுட்டு சாம்பலாக்கி அச்சாம்பலுடன் சிறிதளவு தேன் விட்டு குழைத்து சாப்பிட விக்கல் நிற்கும்
- * குப்பைமேனி இலை ஒன்பதுடன் நான்கு மிளகைச் சேர்த்து நன்றாக அரைத்து ஒரு வேளை சாப்பிட்டு உப்பில்லா பத்தியம் இருக்க மலேரியா நோய் குணமாகும்

- * குண்டாக இருப்பவர்கள் காலை டிபனுக்குப் பதிலாக வெறும் வயிற்றில் இரண்டு பழுத்த தக்காளிகளை தொடர்ந்து ஒரு மாதம் சாப்பிட்டால் உடல் இளைக்கும்
- * தக்காளி ஜீசில் மிளகும், உப்பும் கலந்து சாப்பிட்டால் வாயு தொல்லை, மலச்சிக்கல், ஜீரணமின்மை, மஞ்சள் காமாலை குணமாகும். தக்காளி ஜீஸில் தேனும், ஏலக்காயும் கலந்து சாப்பிட்டால் கசநோய், ஆஸ்துமா குணமாகும்
- * வாய் நாற்றுமுள்ளவர்கள் சிறிது கொத்தமல்லி தழையை தினமும் மென்றால் வாய் மணக்கும், கொத்தமல்லி சாற்றில் கற்பூரத்தை கலந்து தடவ தலைவலி போயே போச்சு!
- * சுண்ணாம்பு தெளிந்த நீரில் முட்டையை அமிழ்த்தி வைத்தால் நாள்பட கெடாமலிருக்கும்
- * கோழி முட்டையின் வெள்ளைக் கருவை தண்ணீரில் கரைத்து வேக வைத்தால் கெட்டியாகும். அதை விஷம் குடித்தவர்களுக்கு கொடுத்தால் முறிந்து விடும்
- * பக்கவாதம் பிடித்தவர்களுக்கு முயல் ரத்தத்தை தொடர்ந்து தடவலாம். முயல் இறைச்சியும் பக்கவாதத்தை குணப்படுத்தும்
- * தொடர்ந்து மான்தோல் ஆசனத்தில் அமர்ந்தால் மூல நோய் வராது. உடல் உஷ்ணமும் சமநிலைப்படுத்தப்படும்
- * கஸ்தூரி மணத்தால் ஆபத்தும் உண்டு. காட்டில் வேட்டையாடுபவர்கள் அதன் மணத்தால் பாதிக்கப்பட்டு நரம்பு தளர்ச்சிக்கு உள்ளாவதுண்டு. சிலருக்கு காது கேட்காமல் போவதுண்டு
- * இரண்டு சாம்பார் வெங்காயத்தை மென்று சாற்றை சிறிது நேரம் வாயிலேயே வைத்திருந்து துப்பிவிட்டு கொப்பளித்து பின் ஒரு குவளை வெந்நீர் அருந்தினால் சளித்தொல்லை குணமாகும்
- * பீர்க்கு இலை சாற்றில் சிறிது சுண்ணாம்பு கலந்து தடவ பித்தவெடிப்பு குணமாகும்.
- * சிறு கண்பீளைச் செடியை வேருடன் அரைத்து அரை மண்டலம் சாப்பிட்டு, நீர் அருந்த சிறுநீரகக் கற்கள் வெளியேறும்
- * வேர்க்கடலை, எள், தேங்காய் போன்ற, எண்ணெய் வித்துக்கள் சாப்பிடும் போது வெல்லம் கலந்து சாப்பிட்டால் கொழுப்பு சேராது
- * புதினாவை உணவுடன் சேர்த்துக் கொண்டால் கண்ணுக்கு நல்ல ஒளியைக் கொடுக்கும்
- * கருவேப்பிலையை உணவுடன் சேர்த்துக் கொண்டால் ஜீரண உறுப்புக்கள் நன்கு செயல்பட வைக்கும்.

- * மணத்தக்காளிக் கீரை வயிற்றுப்புண், வாய்ப்புண், குடல்புண்ணுக்கு கண்கண்ட மருந்து
- * முருங்கைக் கீரையை உணவாக உட்கொண்டால், கண் கோளாறு, தூரப் பார்வை, கிட்டப் பார்வை போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படா
- * அகத்திக் கீரை ரத்தத்தில் சிறுநீரில் உள்ள சர்க்கரையை குறைக்கும்
- * பொன்னாங்கண்ணிக் கீரை பல் வியாதிகளைக் குணப்படுத்தும்
- * புண்கள் சீக்கிரத்தில் ஆற: ஆறு வல்லாரை இலையைக் கொண்டு வந்து பச்சையாகவே நன்றாக அரைத்து அந்த ஈரத்துடன் புண்களின் மீது வைத்துக் கட்டினால் 2,3 கட்டிலேயே புண்கள் ஆறிப் போகும்
- * கிருமிகள் விழு: வேப்பம் ஈர்க்குகளையும், கடுக்காய்த் தோலையும், பிரண்டை சாற்றில் அரைத்து சுண்டைக் காயளவு விளக்கெண்ணெயில் உள்ளாக்குக் கொடுத்தால் உள்ளிருக்கும் கிருமிகள் வெளியே வந்து விடும்.
- * சாதாரண இருமலுக்கு: ஆனைத் திப்பிலியை இடித்து தூள் செய்து தேனில் குழைத்து சாப்பிட்டு வந்தால் சாதாரண இருமல் உடனே நிற்கும்.
- * தலைவலிக்கு: நல்ல சுக்கை மை போல் அரைத்து நெற்றியில் போட்டால் தலைவலி உடனே குணமாகும்.
- * ஒரு தேக்கரண்டி அளவு பன்னீரை எடுத்து கண் இமை உறுப்புக்களில் மெதுவாக ஒற்றி எடுத்தால் கண்களில் களைப்பு ஏற்படாது
- * பற்குடைச்சலுக்கு: குப்பைமேனி இலை, சுக்கு, மிளகு, இவைகளை கஷாயமிட்டு கொப்புளித்து வந்தால் பல் குடைச்சல் சரியாகும்.
- * தூதுவளைக் கொடிகளைக் கொண்டு வந்து மிளகு, சீரகம் இடித்து ரசம் வைத்துச் சாப்பிட்டால் உடல் வலி காய்ச்சல் நீங்கும்
- * பொன்னாங்கண்ணிக் கீரையை துவரம் பருப்புடன் சிறிது நெய் சேர்த்து சமைத்து சாப்பிட்டால் மூன்றே மாதங்களில் சதைப்பிடிப்பு ஏற்படும்
- * பொன்னாங்கண்ணி, மிளகு, துவரம் பருப்பு, பூண்டு, பெருங்காயம், தேங்காய்த்துருவல் சேர்த்து பொரியல் செய்து சாப்பிட்டால் கண்பார்வை தெளிவு பெறும்
- * ஓமவல்லி இலைச் சாற்றைச் சுடவைத்து கற்கண்டு சேர்த்துக் குழைத்து குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்தால் இருமல், ஆஸ்துமா, நீங்கும்
- * பசளிக்கீரை மிகுந்த குளிர்ச்சி உள்ளவை. எனவே இதை சளி, ஆஸ்துமா உள்ளவர்கள் பயன்படுத்தக் கூடாது.
- * மணித்தக்காளி, பாசிப்பருப்பு, தக்காளி இவற்றை சேர்த்து மசியல் செய்து சாப்பிட்டால் உடல்கூடு கட்டி, வேர்க்குரு மறையும்

- * வெந்தயப் பொடியை கஞ்சி செய்து சாப்பிட்டு வந்தால் சக்கரை வியாதி, நரம்பு சம்பந்தமான நோய்கள் குணமாகும்.
- * வெந்தயக் கீரையுடன் கோழி முட்டை, தேங்காய் பால்விட்டு நெய்யில் வதக்கி உணவுடன் உட்கொள்ள இடுப்பு வலி நீங்கும்
- * செம்பருத்தி பூக்களை சுத்தம் செய்து விட்டு வதக்கி சாப்பிட்டால் பெண்களுக்கு பெரும்பாடு நீங்கும்
- * அவரை இலைச் சாற்றுடன் கொஞ்சம் சுண்ணாம்பு, ஆமணக் கெண்ணெய் சேர்த்து குழைத்து உடலில் ஏற்பட்ட புண்ணின் மீது பூச விரைவில் குணமாகும்
- * உருளைக்கிழங்கு இலைச்சாற்றை உண்டுவர நாள்பட்ட இருமல் நோயால் வருந்தி தூக்கமில்லாமலிருத்தல் குணமாகும்
- * களாச் செடியின் பூக்களைக் கசக்கிப் பூவின் இரசத்தை விடியற்காலையில் மூன்று துளி விட்டு வர கண்ணில் உண்டாகும். கரும்படலம் குருதிப்படலம் சதைப்படலம் நீங்கிவிடும்.
- * மாதுளை: மாதுளம் பிஞ்சை அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவு சாப்பிட பேதி குணமாகும்
- * மாதுளம் பூச்சாறும், அறுகம்புல் சாறும் சமமாக கலந்து 15 மி.லி. வீதம் 3 வேளையாக குடித்துவர மூக்கில் இரத்தம் வடிதல் குணமாகும்.
- * மாதுளம் பழச்சாற்றை கற்கண்டுடன் கலந்து பருகிவர உடல் வெப்பம் தணிந்து குளிர்ச்சி உண்டாகும்.
- * பப்பாளி: பப்பாளி காயை சமைத்து உண்டு வர தடித்த உடம்பு குறையும். தாய்ப்பால் பெருகும். நெல்லிக்கனி: நெல்லிமர இலையை நீரில் காய்ச்சி வாய் கொப்புளிக்க வாய்ப்புண் குணமாகும். நெல்லி வேப்பம் பட்டையை தேனில் உரைத்துத் தடவ நாக்கில் உள்ள புண் குணமாகும். 15 கிராம் நெல்லிக்காயை இடித்து அரை லீட்டர் நீரில் இட்டு 100 மி.லி ஆக காய்ச்சி 20 மி.லி தேன் கலந்து 3 வேளை 4 நாள் சாப்பிட பித்தம் தணியும்.
- * திராட்சை: திராட்சைப்பழச்சாறு 1 லீற்றரில், 1 கிலோ சீனியும் 50 மி.லி தண்ணீரும் கலந்து பாகு பதம் வரும் வரை காய்ச்சி வைக்கவும். இதில் 30 மி.லி தண்ணீர் கலந்து பருகிவர கை, கால் எரிச்சல் நீங்கும்.
- * சுத்தமான தேனை எடுத்து இரவு முழுவதும் பனியில் வைத்து அதிகாலையில் குழந்தையின் நாக்கில் தாராளமாக தடவி வர வேண்டும். அதன் பிறகு குழந்தை சீக்கிரத்தில் சேத்தொடங்கும்.
- * கருவேலன் கொழுந்தை சுத்தம் செய்து நன்றாக அரைத்து காய்ச்சிப் பசும்பானுடன் கலந்து சாப்பிட்டால் சீத பேதி குணமாகும்.
- * எலுமிச்சம் பழச்சாற்றையும் தேனையும் சமமாகக் கலந்து ஓர் அவுன் வீதம் உள்ளூக்குச் சாப்பிட்டு வந்தால் மலேரியா எனும்

முறைக்காய்ச்சல் உடனே குணமாகும்

- * நாள்தோறும் இரவு சாப்பாட்டுக்குப் பின் ஒரு விளாம்பழம் சாப்பிட்டு வர வேண்டும். இதனால் சோகை நீங்குகிறது. ரத்தம் விருத்தி அடைகிறது.
- * இரவில் செப்புப் பாத்திரத்தில் நீர் ஊற்றி அதில் சிவந்த நற்பவளத்தைப் போட்டு வைத்து அதிகாலையில் அந்த நீரைத் தொடர்ந்து 20 நாட்களுக்கு குடித்த வந்தால் எப்படிப்பட்ட மூல நோயும் குணமாகும்.
- * கசகசா 2 ஸ்பூன் எடுத்து அம்மியில் வத்து வெண்ணெய் போல் அரைத்து, பசும்பாலும், சர்க்கரையும் கலந்து தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் ஒரு வாரம் குடித்தால் வெள்ளைபடுதல் குணமாகும்
- * இரவில் படுக்கப் போகும் முன் பசும்பாலில் தேனும் மஞ்சள் பொடியும் குங்குமப் பூவும் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் உடலில் மினுமினுப்புத் தோன்றும்
- * காலிலோ, கையிலோ பாணுண்ணி போன்ற கொப்புளங்கள் தோன்றுகிறதா? நீங்கள் அன்றாடம் துணி துவைக்க உபயோகப்படும் சோப்புக்கரைசலை அதன் மேல் இரண்டு நாட்கள் விட்டு வந்தால் தானாகவே பாணுண்ணி சரியாகி விடும்
- * கண்டக்காயை உணவில் சேர்த்துக் கொண்டால் தீமை செய்யும் குடற்புழுக்கள் மலத்தோடு வெளியேறும். பசி உண்டாகும்
- * இஞ்சியை வதக்கி தேன்விட்டு கிளறி நீர்விட்டு கொதிக்க வைத்து நீரை காலை, மாலை குடித்துவர வயிற்றுப் போக்கு நின்று விடும். இஞ்சிச்சாறு, எலுமிச்சை சாறு, வெங்காயச்சாறு இம்மூன்றையும் கலந்து ஒரு வேளை அரை அவுன்ஸ் வீதம் சாப்பிட்டு வர ஆஸ்துமா இருமல் குணமாகும்.
- * கரட் விதையை ஒரு தேக்கரண்டி அளவு எடுத்து ஒரு டம்ளர் பசும்பாலில் வேக வைத்து நாள்தோறும் அருந்தி வர தாய்மார்களுக்கு பால் சுரப்பது மிகுதியாகும். மாதவிடாய் சீராகும். வெள்ளைப்படுதல் குணமாகும்.
- * கோவை இலையை கொப்புளங்களின் மீது ஒட்ட வைத்தால் கொப்புளங்கள் அமுந்தி நாளடைவில் மறையும். இலையை நறுக்கித் தண்ணீர் சேர்த்துக் காய்ச்சி குடி நீராக்கி உள்ளூக்குத்தர மேக வேட்டை நீங்கும்.
- * கீழா நெல்லி இலையை எடுத்து அம்மியில் வைத்து விழுதாக அரைத்து அதனை மோரில் கலந்து குடித்தால் மஞ்சள் காமாலை நோய் கட்டுப்படும்
- * வாய் வெந்துள்ளதா? பசுவின் பாலை கறந்து அப்படியே நுரையுடன் அதிகாலையில் சாப்பிடுங்கள். வாய் வேக்காடுதீரும்
- * முருங்கைக்காயை உண்பதால் உடலில் ஊறக் கூடிய சளியையும் கட்டிக் கொள்கின்ற கபத்தினையும் தீர்த்து வைக்கும்.

- * கொய்யா பழத்தை சாப்பிடுவதால் உடலில் மலச்சிக்கல் நீங்கும்
- * நாவல் பழம் உண்பதால் வாயு நீங்கும். குளிர்ந்த உடம்பினர் இதனை சாப்பிட்டால் குளிர்ச்சியானது அகன்று உடல் சம உஷ்ண நிலையிலிருக்கும்
- * அரைக்கீரை உண்பதால் வாய் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் நீங்கும். ஆண்களுக்கு விந்துவை கெட்டி படுத்தும். ஆண்-பெண் இருவருக்குமே காம நோயை விருத்தி செய்யும்.
- * பனிக்காலங்களில் பாதங்களில் வெடிப்புத் தோன்றும். மங்சளுடன் சுண்ணாம்பு கலந்து பூசி வெந்நீரில் கழுவ வேண்டும். அதிகமான வெடிப்பிற்கு வலி நீங்க மண்ணெண்ணெய் தேய்க்க வேண்டும்.
- * நாளடைவில் குணமாகாத புண்களுக்கு தேன் நல்ல மருந்து. தீப்பட்ட காயத்தில் தேனைத் தடவலாம். உடல் உறுதி பெற அதிகாலையில் குளிர்ந்த நீரில் கழுவ வேண்டும்
- * ஆரோக்கியமான சருமம் ஒளி பெற பால் க்ரீம் மற்றும் வெள்ளரிக்காயை நன்கு துருவி முகத்தில் தடவி காய்ந்த பின் குளிர்ந்த நீரில் கழுவ வேண்டும்.
- * ஒரு சிறிய வெள்ளரிக்காய்த் துண்டை முகத்தில் நன்கு தேய்த்து காய்ந்த பின் குளிர்ந்த நீரால் முகத்தை அலம்பிவிட்டால் முகத்திலுள்ள எண்ணெய்ப் பசையை நீக்கி விடலாம்.
- * துவரம் பருப்பு வேகவைக்கும் போது பருப்புடன் ஒரு டிஸ்பூன் வெந்தயத்தையும் கலந்து வேக வைத்தால் சாம்பார் இரவு வரை கெட்டுப் போகாமல் இருக்கும். உடம்புக்கும் நல்லது.
- * வாரம் ஒரு முறை டேபிள் சால்ட்டால் பல் தேய்க்கவும் நல்லது.
- * தலைமுடிக்கு தயிர் சிறந்த மருந்து. தலைமுடியை தயிரால் மசாஜ் செய்தால் முடி உயிர் பெறும்.
- * வேப்ப இலையை அரைத்து மஞ்சள்தாள், பாசி பருப்பு மாவு, பால் கலந்து முகத்தில் தடவவும். 15 நிமிடம் கழித்து கழுவவும். தினம் இரண்டு தரம் செய்து வந்தால் பரு நீங்கும்.
- * பொடுகு பிரச்சனை இருப்பவர்கள் நன்றாக முற்றிய தேங்காயிலிருந்து பால் எடுத்து அதை நன்றாக காய்ச்சி அதில் ஒரு எலுமிச்சைப் பழத்தைப் பிழிந்து கலக்கி கூந்தலில் தடவவும். முப்பது நிமிடங்கள் ஊறிய பின் கூந்தலை அலசவும். பொடுகு அகன்று தலைமுடி சுத்தமாகும்.
- * முகம் தூய்மையில்லாமல் இருந்தால் மோரை முகத்தில் தளும்பத் தேய்த்து விட வேண்டும். பிறகு குளிர்ந்த நீரைக் கொண்டு சோப்பு போட்டு கழுவினால் முகம் பொலிவுடன் காணப்படும்
- * முள்ளங்கியை தேங்காய் போல் துருவி எடுத்து அத்துடன் நெய்,

பணங்கற்கண்டு சேர்த்து லேகியம் போல் கிள்ளி சாப்பிட்டு வந்தால்
நீரிழிவு நோய் குணமாகும்.

* இரத்த சோகை நோய் உள்ளவர்கள் கரட்டை இடித்துச் சாறு எடுத்து சம
அளவு தேன் கலந்து காலை, மாலை ஒரு டிஸ்பூன் அளவு சாப்பிட்டு
வந்தால் இரத்த சோகை நோய் தீரும்.

* இஞ்சி சாற்றில் எலுமிச்சை சாறு கலந்து சாப்பிட நல்ல பசி ஏற்படும்
* இஞ்சியை துவையாலாக்கி சாப்பிட வயிற்று உப்புசம், இரைச்சல் தீரும்
* இஞ்சி சாற்றில் தேன் கலந்து தினசரி காலை ஒரு தேக்கரண்பு
சாப்பிட்டு வர நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும்

* காலையில் இஞ்சி சாற்றில் உப்பு கலந்து மூன்று நாட்கள் சாப்பிட பித்த
தலைச்சுற்று, மலச்சிக்கல் தீரும்

* பத்து கிராம் இஞ்சி, பூண்டு இரண்டையும் ஒரு கப் வெந்நீரில் கலந்து
காலை, மாலை இரண்டு நாட்கள் சாப்பிட மார்பு வலி வராமல் போகும்.

* இஞ்சியை வதக்கி தேன் விட்டு கிளறி நீர் விட்டு கொதிக்க வைத்து நீரை
காலை, மாலை குடித்து வர வயிற்றுப் போக்கு நின்றுவிடும்.

* இஞ்சிச்சாறு, எலுமிச்சைச்சாறு, வெங்காயச்சாறு இம்மூன்றையும்
கலந்து ஒரு வேளை அரை அவுன்ஸ் வீதம் சாப்பிட்டு வர ஆஸ்துமா
இருமல் குணமாகும்.

* கீழ்வரகு கூழ் அடிக்கடி சாப்பிட்டு வர உடல் உறுதி பெறும்.

* கொத்தமல்லி கீரை வாரம் இருமுறை பயன்படுத்தி வர நரம்புகளுக்கு
பலம் கூடும்

* சிறு பசளைக்கீரை உண்டு வர சிற்றின்ப வேட்கை அதிகமாகும்
* சொங்கீரைத்தண்டு உணவில் சேர்த்து வர பெண்களுக்கு ஏற்படும்
பெரும்பாடு நோய் தணியும்

* சேப்பங்கிழங்கு நரம்புகளைப் பலப்படுத்தும்

* தக்காளிக்காய் சாப்பிட்டு வர உடல் வீக்கம் குறையும். தோல் நோய்
குணமாகும்.

* தாமரத்தம் பழம் சாப்பிட நல்ல ஜீரண சக்தி உண்டாகும்

* தயிர் சாதம் காலை, வேளையில் சாப்பிட்டு வர உடல் சூட்டை தணித்து
உற்சாகத்தை கொடுக்கும்

* நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகம் தரவல்ல பப்பாளிப்பழம் அடிக்கடி
உண்ணுதல் நலம்

* அமூக்கிராங் கிழங்கை பொடியாக்கி பனை வெல்லத்துடன் சேர்த்து
காப்பி போல் சாப்பிட்டு வர விலர் நடுக்கம் சரியாகும்

* கிரந்தி நாயகம் என்ற செடியின் இலையை அரைத்து கட்டியின் மீது கட்டி
அல்லது பூசி வர கட்டிகள் பழுத்து உடையும்

- * உளுந்துத் தைலத்தை உடல் முழுக்கத் தடவி அழுத்திப் பிடித்து விட நரம்பு தளர்ச்சி சரியாகும்
- * பூனைக்காலி விதை, தண்ணீர் விட்டான் கிழங்கு சேர்த்து அரைத்து கெதிக்க வைத்து வடிகட்டி மாலை மட்டும் சாப்பிட்டு வர நரம்புகள் பலப்படும்.
- * இலைச்சைக் கொட்டைக்கீரை : வாதம் மற்றும் வாயு சம்பந்தமான எல்லா வியாதிகளும் குணமாகும்
- * கொத்தமல்லி கீரை: மூளை, மூக்கு சம்பந்தமான சகல வியாதிகளும் எல்லா வியாதிகளும் குணமாகும்
- * செவ்வாயழைப்பழம்: கல்லீரல் வீக்கம், மூத்திரவியாதியைக் குணமாக்கும்
- * பச்சை வாழைப்பழம்: குளிர்ச்சியைக் கொடுக்கும்
- * ரஸ்தாளி : கண்ணிற்கும், உடல் வலுவிற்கும் மிக நல்லது
- * பேயன் வாழைப்பழம்: வெப்பத்தைக் குறைக்கும்
- * கற்பூர வாழை : கண்ணிற்குக் குளிர்ச்சி
- * நாவல்பழம்: நீரிழிவை நீக்கும், புண்ணை நீக்கும்
- * நேந்திரம் பழம்: இரும்பு சத்தினை உடனுக்குக் கொடுக்கும்
- * கொய்யா: சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்களுக்கு நல்லது
- * பப்பாளி: மூல வியாதிகாரர்களுக்கு நல்லது
- * மாம்பழம் : ரத்த அழுத்தம் சீராகும்
- * ஆப்பிள் : மலச்சிக்கலைப் போக்கும்
- * திராட்சை:- இரத்த அழுத்தத்திற்கு நல்லது
- * எலுமிச்சை: மலச்சிக்கலை போக்கும்
- * செரிப்பழம்: கருப்பை வியாதிகளுக்கு நல்லது
- * மாதுளம் பழச்சாற்றில் பால் சேர்த்து சாப்பிட இரும்பு சத்து கிடைக்கும்.
- * வெண்கடுகு: முடக்கு வாதத்தை குணமாக்கும்.
- * கேழ்வரகு: கேழ்வரகு கூழ் செய்து பருகினால் பித்தம் தணியும்.
- * இஞ்சி: இஞ்சி சாற்றை வயிற்றில் தொப்புளைச் சுற்றி பூசினால் பேதி நின்று விடும்.
- * காட்டுப் புகையிலை ஆஸ்துமாவுக்கு மருந்தாகப் பயன்படுகிறது.
- * பார்லி கஞ்சியுடன் தேன்கலந்து சாப்பிட ஆஸ்துமா குறையும்.
- * கரிசலாங்கண்ணி இலையை பொடியாக்கி, அரிசி, திப்பிலியையும் பொடியாக்கி ஒன்று சேர்த்து தேனில் கலந்த மூன்று நாள் உண்ண காசநோய் நீங்கும்.
- * ஆஸ்துமா ஏற்பட காரணங்கள்: மல சிக்கல், புலால் உண்பத, பால்,

- தயிர், நெய் போன்ற உண்ணும் பொருள் மற்றும் மாசு கலந்த காற்று இவைகளாகும்.
- * புண்ணுச்சாறை இரண்டு துளிகள் காதிர்விட தொடக்க நிலை காதுவலி குணமாகும்.
- * வெங்காயச் சாற்றை எடுத்து காதிர் சில துளிகள் விட காதுவலி குணமாகும்.
- * புளி, மாங்காய் இலைகளை பிழிந்து சாறு எடுத்து இரு துளி சாற்றை காதினுள் விட காதுவலி நீங்கும்.
- * திருநீற்று பச்சிலைகளை சாறுபிழிந்து அதன் சம அளவு நல்லாண்ணையில் கலந்து இரு துளி காதிர் விட காதுவலி குணமாகும்.
- * தினமும் இரண்டு அத்திப் பழத்தை உண்டுவர நரம்புத் தளர்ச்சி குணமாகும்.
- * நரம்பு பலவீனத்தை சோயாபீன்ஸ் போக்குகிறது.
- * அகத்திக்கீரை நரம்புகளை வலுப்படுத்தும்.
- * துளசி இலை, இஞ்சி, தாமரை வேர் ஆகியவற்றை அரைத்துக் கொதிக்க வைத்து இளம் சூட்டில் பற்றுப்போட விலா எலும்பு வலி அகலும்.
- * தினமும் இரண்டு அத்திப் பழத்தை உண்டுவர நரம்புத் தளர்ச்சி குணமாகும்.
- * நரம்பில் ஏற்படும் கோளாறுகள் நீங்க பாதாங்கொட்டை பயன்படுகிறது.
- * பார்லி எலும்புகளுக்கு நல்ல ஊட்டம் தரக்கூடியது.
- * அறக்கீரையை அடிக்கடி உணவில் சேர்க்க நரம்புகளுக்கு நல்லது.
- * நரம்புத் தளர்ச்சிக்கு ஆப்பிள் பழத்தை சாப்பிடலாம்
- * எருக்கம் பாலில் மஞ்சளை உரைத்து தடவ கட்டி உடையும்.
- * வேப்பங்கொழுந்தையும், மஞ்சளையும் சேர்த்தரைத்து கன்னம், கழுத்து பகுதியில் ஒட்டி ஏற்படும் வீக்கம் மேல் தடவினால் வீக்கம் குறையும்.
- * முருங்கைக் கீரையை விளக்கெண்ணெயில் வதக்கி கட்டி வந்தால் வாத வீக்கம் குணமாகும்.
- * கீழ் வாதவலி உள்ளவர்கள் முள்முருங்கையின் பட்டையை அரைத்து நல்லெண்ணெயில் சேர்த்து வலி உள்ள இடத்தில் தடவ வலி குறையும்.
- * கை, கால்களில் உள்ள வீக்கத்தை பார்லி குறைக்கிறது.
- * வேப்பெண்ணெயை காய்ச்சி கட்டிமேல் தடவ கட்டி உடையும்.
- * பொடுதலை இலையை விளக்கெண்ணெயில் வதக்கி கட்ட வீக்கம் மறையும், வலி நீங்கும்.
- * கீழாநெல்லியின் இலையையும் வேரையும் பொடியாக்கி கழுநீரில்

குழைத்து வீக்கம் உள்ள இடத்தில் பூசலாம். புண் புரைகளுக்கும் பூசலாம்.

- * ஜலதோஷம் உள்ளவர்கள் துளசியை இஞ்சியுடன் சேர்த்து இடித்துச் சாறு எடுத்துப் பருகி, குணம் பெறலாம்.
- * ஒரு டம்ளர் பாலில் ஒரு தேக்கரண்டி மஞ்சள் தூளைக் கலந்து காலை மாலை பருக வறட்டு இருமல் சரியாகும்.
- * வெற்றிலைச் சாற்றை இரண்டு சொட்டு மூக்கில் விட மூக்கில் இருந்து சளி ஒழுகுதல் நிற்கும்.
- * மாதுளம் பழச்சாறு, வசாக்கா இலைச்சாறு ஆகியவற்றின் கலவையை தேனுடன் கலந்து உட்கொள்ள இருமல் மறையும். துளசியை சாப்பிட்டால் சளி குறையும்
- * வெங்காயச் சாற்றை 15 மில்லி அளவுக்கு காலை மாலை 4 நாட்கள் கொடுத்து வர புக்கைப்பதால் வரும் இருமல்குணமாகும்.
- * வசம்பை குளசிச்சாறு விட்டு அரைத்து மூக்கில் நசியமிட ஜன்னி போகும்.
- * மிளகுத் தூளுடன் நெல்லிக்காய் சாறும் தேனும் கலந்து சாப்பிட சளியும் மூக்கடைப்பும் நீங்கும்
- * 10கிராம் தூதுவளை வேரை பசும்பாலில் அரைத்து உலர்த்தி பொடித்து வெறும் வயிற்றில் உண்டால் இருமல் நீங்கிவிடும்.
- * மிளகை வறுத்து அரைத்து தேன் கலந்து சாப்பிட இருமல் நீங்கும்.
- * வெண்டைக்காயை பாலில் காய்ச்சி பருக நாட்பட்ட இருமல் நீங்கும்.
- * பாலில் ஒரு சில பூண்டுப் பற்களைப் போட்டு காய்ச்சி குடித்து வந்தால் கபம் மாறிவிடும்.
- * கராம்பை நீரில் அரைத்து நெற்றி முற்றும் மூக்குப் பகுதிகளில் தடவ ஜலதோஷம், மூக்கடைப்பு குணம்பெறும்.
- * கற்பூரவல்லி இலையின் சாற்றை பாதி கரண்டி வீதம் மூன்று வேளை குடிக்க ஜலதோஷம் சளி நீங்கும்.
- * கபம் உள்ளவர்கள் கரிசலாங்கண்ணியை பயன் படுத்தலாம்.
- * இருமலைப் போக்க சாத்துக்குடி பழரசத்தை குடிக்கலாம்.
- * தொண்டைக்கு திராட்சைப்பழம் வலுவூட்டுகிறது.
- * இஞ்சியை மென்று உமிழ்நீரை துப்ப தொண்டைப்புண் குணமாகும்.
- * அன்னாசிப் பழச் சாற்றை தொண்டையில் படும்படி சாப்பிட தொண்டை வலி தீரும்.
- * திப்பிலியை தூளாக்கி , இத்தூளுடன் தேன் கலந்து உண்ண தொண்டைவலி , தொண்டை கரகரப்பு குணமாகும்

- * மணித்தக்காளி இலையைப் புறித்து வாயில் போட்டு மென்று சாற்றை சிறிது சிறிதாக விழுங்க தொண்டைப்புண் சரியாகும்
- * அதிகப்படியான நாவல்பழம் சாப்பிட்டால் தொண்டை கமறல் ஏற்படும்
- * மலச்சிக்கல் உள்ளவர்கள் ஆப்பிள் பழத்தை உண்ணலாம்
- * மலச்சிக்கலை அகற்றும் தன்மை பீட்ரூட்டுக்கு உள்ளது
- * மலச்சிக்கல் ஏற்படாமல் இருக்க முட்டைக் கோஸை தொடர்ந்து உண்டுவர வேண்டும்
- * இரவில் பசும்பாலை அருந்தினால் மலச்சிக்கல் நீங்கும்.
- * சேனைக்கிழங்கு மலச்சிக்கலை நீக்குகிறது
- * உடல் எடை குறைவது பாள்பரஸ் குறைவால் ஏற்படுகிறது
- * உடல் பருமனைக் குறைக்கும் சிகிச்சையாக வெள்ளரிக்காய் பயன்படுகிறது
- * ஏலக்காய் மலச்சிக்கலை அகற்றுகிறது
- * துளசி இலையை காய்ச்சி தேன் கலந்து குடித்தால் உடல் பருமன் குறையும்

- * தேங்காய் எண்ணெயில் மஞ்சள் தூளை நன்கு குழைத்து கண்களைச் சுற்றிலும் பூசி பத்து நிமிடங்களுக்குப் பிறகு குளித்து வர கண்களைச் சுற்றிக் காணப்படும் கருவளையம் மாறிவிடும்.
- * கேள்வரகு மாவுடன் எள்ளும் வெல்லமும் கலந்து அரைத்துஅடை செய்து சாப்பிட்டால் தாய்ப்பால் சுரக்காத பெண்களுக்கு பால் சுரக்கும். தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.
- * சிறிது சீரகத்தை ஒரு டம்ளர் நீர்விட்டுக் கொதிக்க வைத்து அத்துடன் பசுவெண்ணெய் கலந்து சாப்பிட்டால் கர்ப்பிணிகளுக்கு ஏற்படும் வயிற்று வலி குணமாகும்.
- * கர்ப்பிணிப் பெண்கள் அடிக்கடி இளநீர், தார்ப்பூசணிப்பழம் ஆகியவை சாப்பிட்டால் குழந்தை வெழுப்பாகப் பிறக்கும். அழகாகவும் இருக்கும்.
- * மருத மரப்பட்டையை பொடி செய்து தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்து தொழு நோய் புண்ணில் பூசி வர புண் ஆறும்.
- * பூவரசம் வேரை கழுவி அரைத்து தேங்காய் எண்ணெயுடன் சேர்த்துக் காய்ச்சி அந்த எண்ணெயை சகல விதமான தோல் நோய்களுக்கும் பயன்படுத்த பலன் கொடுக்கும்
- * பூவரசங்காயை உடைத்தால் மஞ்சள் நிறமான ஒரு திரவம் கசியும். இதனை சரும நோய்களான படர் தாமரை செதில், படை, சிரங்கு, விஷக்கடிகள் மேல் தடவி வர நல்ல குணம் கிட்டும்.

- * இரைப்பு, இருமல் உடையவர்கள் நொச்சி இலை இரண்டு, மிளகு நான்கு, பூண்டு ஐந்து பல்லவங்கம் மூன்று எடுத்து மென்று உண்டு வர இரைப்பு குறையும்.
- * வேப்பம் இலையை வேக வைத்து லேசான சூட்டுடன் வீக்கமுள்ள இடத்தில் வைத்துக் கட்டினால் வீக்கம் குறையும்.
- * நாயுருவி வேரால் பல் துலக்கி வந்தால் பல நோய்கள் நீங்கும். பல்லும் பிரகாசமாய் இருக்கும்
- * புளியங்கொட்டையை கல்லில் நீர் தெளித்து அதில் சூடு உண்டாகும் படி தேய்த்து, உடனே தேள் கடித்த இடத்தில் வைத்தால் பிடித்துக் கொள்ளும், விஷம் இறங்கியதும் புளியங்கொட்டை விழுந்து விடும்.
- * வன்னி மரத்தின் இலை, ஆடா தோடை இலை இவற்றை சம அளவு எடுத்து எலுமிச்சை சாறு விட்டு அரைத்து தினமும் இருவேளை கட்டிகளில் வைத்து கட்டி வர கட்டிகள் உடையும்.
- * நாவல் மரப் பட்டையும் மாமரப் பட்டையும் சேர்த்துக் கஷாயம் போட்டு வாய் கொப்பளித்தால் வாய்ப்புண் ஆறி விடும்.
- * சுண்டங் கத்தரிக்காய் இடித்துச் சாறு பிழிந்து இரண்டு சொட்டு காக்கை வலிப்புக் கொண்டவரின் மூக்கினுள் செலுத்த கொஞ்ச நேரத்தில் காக்கை வலிப்பு விட்டுப் போகும்.
- * தூதுவளை இலை: நுரையீரல் புற்று, பக்கவாதம், காது மந்தம், டான்சில், ஞாபக சக்தி குறைவு, நரம்புத்தளர்ச்சி, தைராய்டு கட்டி போன்றவை குணமாகும்.
- * சங்கன் இலை: நரம்புத்தளர்ச்சி, பக்கவாதம், கர்ப்பப்பை அழுக்கு, உப்பு, விஷம்
- * கொள்ளு: மாரடைப்பு, தோல் நோய்கள், வாயு வலி, சிறுநீரகக் கல்
- * வேப்பங்கொழுந்து: எதிர்ப்பு சக்தி தரும், கீரிப்பூச்சிகள் அழியும், கர்ப்பப்பை கட்டி, மலேரியா நீங்கும்.
- * மாதுளம்பூ: மாதுளம் பூவின் சாற்றில் அதி மதுரத்தை அரைத்து சுண்டைக்காய் அளவு பாலில் கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் தேக உஷ்ணம் போகும். உள் குளிர்ச்சி ஏற்படும்மூலாதாரச் சூடு தணியும். மூலக் கடுப்பு தணியும்.
- * மாதுளம்பூ மொட்டுகளைப் பறித்து உலர்த்தி இடித்துப் பொடியாக்கி நாள்தோறும் இரண்டு குன்றுமணியளவு உட்கொண்டு வந்தால் இருமல் உடனே நிற்கும்.
- * வாழைப்பூ:- வாழைப்பூவை நசுக்கி சாறு எடுத்து அத்துடன் பனங்கற்கண்டு கலந்து சாப்பிட்டு வந்தால் உதிரக் கடுப்பு மறைவதுடன்

வெள்ளை நோயும் குணமாகும். இதனால் மாதரை வருத்தும் பெரும்பாடு பிணியும் நீங்கும்.

- * கை, கால் எரிச்சல் நீங்க வாழைப்பூவை இடித்து விளக்கெண்ணெய் விட்டு வதக்கி எரிச்சல் எடுக்கும் இடங்களில் ஒற்றடமிட வேண்டும்.
- * தலைவலி குணமாக கடுக்காய், நெல்லிக்காய், தான்றிக்காய், போன்றவற்றைப் பொடித்து இரவில் படுக்கும் முன் ஒரு தேக்கரண்டி அளவு வெந்நீரில் கலந்து குடித்து வந்தால் தலைவலி குணமாகும்.
- * பெரும்பாட்டிற்கு ஆவரம்பூ, செம்பரத்தைப்பூ, வாழைப்பூ இவைகளைச் சுத்தம் செய்து லேசாகக் கொதிக்க வைத்துப் பருகி வந்தால் நீண்ட நாட்களாக தொல்லை கொடுத்து வந்த பெரும்பாடு குணமாகும்.
- * கண் தொடர்பான நோய்கள் குணமாக கரட், வெங்காயம் இரண்டையும் நன்கு அரைத்துச் சாறு எடுத்து காலை 1 டம்ளர், மாலை 1 டம்ளர் வீதம் குடித்து வந்தால் கண் தொடர்பான நோய்கள் குணமாகும்.
- * தோல் தொடர்பான நோய்கள் குணமாக வேம்பின் இலையையும், தும்பை இலையையும், கீழா நெல்லி இலையையும் சம அளவு நிழலில் உலர்த்தி மர உலக்கையால் இடித்து எடுத்து தேனிலோ, நெய்யிலோ சேர்த்து உண்டு வந்தால் நோய்கள் குணமாகும்.
- * மூல நோய் குணமாக வேப்பெண்ணெய் விளக்கெண்ணெய் தேங்காய் எண்ணெய் ஆகிய மூன்று எண்ணெய்களையும் ஜம்பது கிராம் வீதம் கலந்து வைத்துக் கொண்டு காலை, மாலை 10 சொட்டுக்கள் வீதம் குடித்து வர மூல நோய் குணமாகும்.
- * ஆஸ்துமா குணமாக: ஆடாதோடை ஜம்பது கிராம், துளசி, பருப்பு ஜம்பது கிராம், வெண் துளசி ஜம்பது கிராம் கண்டக்கத்தரி ஜம்பது கிராம் சேர்த்து சூரணம் செய்து வைத்துக் கொண்டு தொடர்ந்து சில மாதங்கள் தேனில் கலந்து சாப்பிட்டு வர ஆஸ்துமாவுக்கு நிரந்தரமான குணம் ஏற்படும்.
- * தண்ணீரில் மழைக் காலங்களில் வளரும் ஆரைக் கீரையைக் கொண்டு வந்து இடித்து சாறு எடுத்து காலை மாலை வெறும் வயிற்றில் நாற்பத்தெட்டு நாட்கள் குடித்துவர சர்க்கரை நோய் கட்டுப்படும்.
- * ஆலிவ் எண்ணெயில் கருஞ்சீரகத்தைப் பொடி செய்து போட்டு அதை முகம் முழுவதும் தடவி, பத்து நிமிடம் கழித்து முகம் கழுவினால் முகம் அழகு பெறும்.
- * படிகாரத்தைத் தண்ணீரில் போட்டு அந்தக் கரைசலை முகத்தில் தடவி வர முகத்திலுள்ள கரும்புள்ளிகள் மறையும்.
- * காயம்பட்ட இடங்களில் அறுகம்புல்லை அரைத்து தடவினால் விரைவில் குணமாகும்.

- * கொத்தமல்லி அடிக்கடி சாப்பிடுவதால் பல் சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து நோய்களும் நீங்கி விடும்
- * வளரும் குழந்தைகளுக்கு இரவில் படுக்கப் போகும் முன் ஒரு டம்ளர் பாலில் ஒரு எப்பூன் தேன் கலந்து கொடுத்து வந்தால் உடல் வளர்ச்சி சீராக இருக்கும்.
- * சிறுநீர்க் கடுப்பு உள்ளவர்கள் நான்கைந்து சிறிய வெங்காயத்தை தின்று ஒரு டம்ளர் மோர் குடித்தால் நலம் கிடைக்கும்.
- * பச்சை வெங்காயத்துடன் உப்பு சேர்த்து சாப்பிட்டால் மலச்சிக்கல் விலகும்.
- * கொப்புளம், காயம் முதலியவற்றுக்கு வதக்கிய வெங்காயத்தை அரைத்து பூச வேண்டும்
- * நெருப்பில் சுட்ட வெங்காயத்தை சாப்பிட்டு வர இருமல் கபக்கட்டு முதலியன நீங்கும் .
- * வெங்காயச் சாற்றுடன் கடுகு எண்ணெய் கலந்து தடவி வர மூட்டுவலி நீங்கும்
- * கொத்தமல்லியின் இலைச்சாற்றை பற்றாக நெற்றியில் போட்டால் தலைவலி குறையும்
- * சிறிதளவு வசம்பை எடுத்து சுத்தம் செய்து தூளாக்கி சிறிது தூளைத் தேனில் குழைத்து அதிகாலையில் சாப்பிட்டு வர திக்குவாய் குணமாகும்
- * அல்சர் எனப்படும் குடல் புண் உள்ளவர்கள் ஆகாரத்திற்கு இரண்டு மணி நேரம் முன்போ பின்போ தேன் சாப்பிட்டு வர புண் ஆறும்.
- * வெங்காயச் சாற்றுடன் தேன் கலந்து சாப்பிட்டு வர இருமல், மார்புச் சளி மற்றும் மார்பு சம்பந்தமான நோய்கள் நீங்கும்.
- * மஞ்சளை வேப்பம் தளிருடன் அரைத்துப் பூசி வர சேற்றுப்புண் குணமாகும்.
- * வெந்தயத்தை அரைத்து மாவாக்கி அடுப்பில் வைத்து கிண்டி எடுத்து தோல் பகுதிகளில் கட்டினால் தோல் நோய் அனைத்தும் தீரும்
- * மஞ்சள், வசம்பு, மருதாணி இலை, கற்பூரம் ஆகியவற்றை சம அளவில் சேர்த்து அரைத்து வைத்துக் கட்டி வந்தால் கால் ஆனி மறையும்
- * அகத்திக்கீரையை சமைத்து உண்டால் தாய்மார்களிடம் பால் சுரப்பு அதிகரிக்கும்
- * பொண்ணாங்கண்ணிக் கீரை மூல நோய்க்கு நல்லதொரு மருந்தாகும்
- * அகத்திக் கீரை, மூளைக்கோளாறை குணமாக்கும். நீர்ச்சளியைப் போக்கும்

- * அரைக்கீரை பித்த நோயை குணமாக்கும்
- * கலைவக்கீரை குடல் வாதத்தைப் போக்கும்
- * கருவேப்பிலை - இரத்தத்தை தூய்மை செய்யும்
- * கொத்தமல்லி கீரை - அஜீரணக் கோளாறு நீக்கும்
- * சிறுகீரை - விஷக்கடிக்கு நன்மருந்து, தெளிவான பார்வை கொடுக்கும்
- * சுக்கான் கீரை - தோல் நோயை குணமாக்கும்
- * பரட்டைக் கீரை - வாத நோயை குணமாக்கும்
- * புதினாக் கீரை - வயிற்றுப் போக்கு நிற்கும்.
- * புளியாரைக் கீரை - மலச்சிக்கல் ஒழியும்
- * பொன்னாங்கண்ணிக் கீரை - காய்ச்சல், கண்வலி ஆஸ்துமா நோய் குணமாகும்.
- * வெந்தயக் கீரை - சொறி, சிரங்கு குணமாகும்.
- * வல்லாரைக் கீரை - ஞாபக சக்தி அதிகமாகும்.
- * முருங்கைக் கீரை - சர்க்கரை வியாதி கட்டுப்படும்
- * மணத்தக்காளி கீரை - வயிற்றுப் புண், வாய்ப்புண் குணமாகும்.
- * பெண்கள் பாதாம் எண்ணெயுடன் தேனை கலந்து பூசிவந்தால் முகம் நல்ல நிறமாகவும், பிரகாசமாகவும் அழகாகவும் மாறும்
- * கோழி முட்டையின் வெள்ளைக் கருவை மட்டும் பாலில் கலந்து நாள்தோறும் சாப்பிட்டு வந்தால் உடம்பு நல்ல ஊட்டம் பெறும்.
- * தூக்கம் வர: இரவில் தூக்கம் வராமல் தவிக்கிறீர்களா? அப்படியானால் பசுவின் பாலில் நிறைய தேன் விட்டு படுக்கும் முன் சாப்பிட்டு வாருங்கள். நல்ல குணம் தெரியும்
- * நரம்புத் தளர்ச்சி அகல: வெள்ளை வெங்காயத்தை நெய்யில் வதக்கி உணவுடன் சேர்த்து அன்றாடம் உண்டு வர நரம்புத்தளர்ச்சி நோய் அகலும்
- * சில பெண்களுக்கு மேல் உதட்டில் மெலிதான பூனை முடி வளர்வது உண்டு. இதனை போக்கிக் கொள்ள குப்பைமேனி இலை, வேப்பங்கொழுந்து, விரலி மஞ்சள் மூன்றையும் மாவு போல் நைசாக அரைத்து இரவு படுக்கப் போகும் முன் முளைத்துள்ள பகுதியில் பூசி வந்தால் அவை உதிர்ந்து விடும். மீண்டும் முளைக்கா, தொடர்ந்து ஒரு வாராமாவது பூசி வர வேண்டும்.
- * கரட், பீட்டூட் கிழங்குகளை சம அளவு எடுத்து சேர்த்து சூப் வைத்துத் தினமும் பருகினால் நோயில் இருந்து மீண்டவர்கள் அற்புதமான குணம் அடைவார்கள்.

- * சருமம் வறண்டு இருந்தால் பால் ஏட்டில் சில் துளிகள் எனுமிச்சம் சாறு சேர்த்துக் குழைத்து படுக்கைக்குப் போகும் முன் தடவிக் கொள்ளவும். மறுநாள் காலையில் எழுந்ததும் குளிர்ந்த நீரில் முகத்தை அலம்பவும். சில தினங்கள் தொடர்ந்து செய்தால் வறட்சி மறையும்
- * ஆஸ்துமாவினால் மூச்சுத் திணறல் ஏற்பட்டு அவதியுறுவோர் ஒரு பாத்திரத்தில் சுடுநீர் வைத்து அதற்குள் கணுக்கால் மறைய கால்களைச் சிறிது நேரம் வைத்திருந்தால் மூச்சுத் திணலுக்கு தற்காலிக நிவாரணம் கிடைக்கும்.
- * ஒற்றைத் தலைவலிக்கு கருஞ்சீரகத்தை மைபோல் அரைத்து எருமைப் பாலுடன் சேர்த்துக் கலக்கி நன்றாக காய்ச்சி நெற்றி, தலைப் பகுதிகளில் தேய்க்கவும். தலைவலி நீங்கி விடும்.
- * உப்பை உணவில் முடிந்த வரை குறைவாகச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இப்படியே பழகிக் கொண்டால் ரத்த அழுத்த நோயைப் பற்றிக் கவலைப்படத் தேவையில்லை.
- * மாதுளம் பழுத்தோலை இடித்துத் தூள் செய்து கடுகு எண்ணெயில் கலந்து காய்ச்சி மேல் பூச்சாக உபயோகித்து வந்தால் பெண்களின் தளர்ந்த மாற்பகங்கள் வலிமையடையும்
- * கொத்தமல்லி, வாயுவைப் போக்கும், பித்தத்தை தணிக்கும், உடல் சூட்டை குறைக்கும், ரத்த அழுத்தத்தை குணப்படுத்தும்.
- * கிராம்பின் பொடியில் முலைப்பால் விட்டுக் குழைத்து நெற்றிக்கு பற்றிட்டால் தலைவலி, ஜலதோஷம் எல்லாம் போகும்.
- * நாட்பட்ட வாந்தியால் துன்பப்படுபவர்கள் திருநீற்றுப் பச்சிலைச் சாற்றுடன் வெந்நீர் கலந்து அருந்தி வர வாந்தி குறையும்.
- * துத்திப்பூவை உலர்த்தி பொடி செய்து, சம அளவு சர்க்கரை கலந்து பசும்பாலுடன் அருந்தி வந்தால் கபம், இருமல், இரைப்பு, கசநோய் முதலியவை குணமாகும்
- * தென்னை வேரை குடிநீரிட்டு பெண்களுக்குண்டாகும் பெரும்பாடு நோய்களுக்கு கொடுத்தால் பெரும்பாடு குணமடையும்
- * நன்னாரி வேரை 100 மி.லி நீரில் ஊறவைத்து தினந்தோறும் மூன்று வேளை 30மி.லி அருந்தி வர செரியாமை, நாட்பட்ட வாத நோய் முதலியவை குணமாகும்
- * நாவல் மரப்பட்டைத் தூளை மோரில் கலந்து குடிக்க, பெண்களுக்கு ஏற்படும் ரத்தப் போக்கு தீரும்.
- * மாதவிலக்கு முறையாக வராதவர்கள் நாயுருவி வேர்ச் சாம்பலை குறிப்பிட்ட அளவு நீருடன் கலந்து உட்கொள்ள மாதவிலக்கு சீராக வரும்

- * தலையில் உண்டாகும் பொடுகு, சொறி , சிராங்கு, பேன் தொல்லை முதலியவைகளுக்கு , மல்லிகை வேரைப் பொடி செய்து அத்துடன் சமஅளவு வசம்பையும் பொடி செய்து, எலுமிச்சம் பழச்சாறு விட்டு தலையில் தேய்த்து வர குணமாகும்
- * மாதுளையின் சாற்றையும், அறுகம்புல்லின் சாற்றையும் சம அளவாகக் கலந்து அருந்திவர மூக்கில் இருந்து இரத்தம் வருவது நிற்கும்
- * அறுகம்புல்லுடன் சிறிது மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்து பூசி சற்று நேரம் கழித்துக் குளிக்க சரும நோய் அனைத்தும் தீரும்
- * வெங்காயத்தைப் பச்சையாய் மென்று தின்ன நீர் எரிச்சல், நீர் கடுப்பு தீரும்
- * அகத்திக் கீரையை வாரமொரு முறை சமைத்து உண்ண, வெயிலில் அலைவதால் ஏற்படும் வெப்பம் தீரும்
- * எலுமிச்சம் பழச்சாறு 4 துளிகள் காதில் விட்டு வர காது வலி தீரும்
- * தும்பைப்பூவை நல்லெண்ணெயில் காய்ச்சி தலை முழுகி வர தலைப் பாரம் நீங்கும்
- * ஒரு சுண்டு சுக்கை தோல் நீக்கி கால் கால் லீட்டர் நீரில் போட்டு பாதி யாகக் காய்ச்சி பால், சர்க்கரை, சேர்த்து காலை, மாலை சாப்பிட்டு வர பல்வலி தீரும்.
- * வறுத்த திப்பிலிப் பொடியை அரைகிராம் காலை, மாலை தேனில் கலந்து உட்கொள்ள இருமல், தொண்டைக் கம்மல் தீரும்.
- * நாள்பட்ட மலச்சிக்கல், மூலநோய், நீரிழிவு நோய், இவைகளுக்கு பப்பாளி பழத்தை உண்டு வர நோய் கட்டுப்படும். கண்ணுக்கும் இது நல்லது.
- * விளாம்பழத்தின் சதையுடன் தேனும், திப்பிலியும் சேர்த்து அருந்திவர விக்கலுக்கும், மூச்சுத் திணறலுக்கும் நன்மை பயக்கும்.
- * முள்ளாங்கியை திருகி அதனுடன் கற்கண்டு, நெய் சேர்த்து பிசைந்தால் லேகியம் போல ஆகும். காலை, மாலை நெல்லிக்காய் அளவு சாப்பிட மது மோகம் உள்ளவர்கள் நலமடைவார்கள்
- * ஒற்றைத் தலைவலி நீங்க: ஆரஞ்சுப்பழத்தோலின் சாற்றை காதில் விடவும்.
- * தென்னைமர வேர்களை உலர்த்தி பொடி செய்து வெற்றிலை பாக்கில் கலந்து மென்று வந்தால் பற்கள் உறுதி பெறும்
- * ஏலத்தைப் பொடி செய்து காலை, மாலை நெய்யில் கலந்து வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட மார்புச் சளி குறையும்

- * உடம்பில் ரத்தம் குறைந்தவர்கள் கொத்தமல்லிக்கீரையை நிறைய சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- * காச நோயாளிகள் எழு எட்டு வாரங்கள் சீதாப்பழம் சாப்பிட்டு வரவும். சாப்பிட்டு இரண்டு மணி நேரம் கழித்து தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.
- * நீரிழிவு, அதிக ரத்தக் கொதிப்பு, வெண்புள்ளி ஆகியவற்றால் பாதிக்கப்பட்டோர் இயற்கை உரங்களான கால்நடைக் கழிவுகளையும், வேப்பம் பிண்ணாக்கையும் இயற்கை பூச்சி கொல்லியான வேப்பெண்ணெயையும் பயன்படுத்தி உருவான தானியங்கள் சாப்பிடுவது நல்லதாகும்.
- * நாள்தோறும் இரவில் இடது கைப் புறமாக படுத்துறங்குவது ஆரோக்கியமானதாகும்.
- * ஓட்டிய கன்னம், சதைப்பிடிப்பு இன்மை உள்ளோர் நாள்தோறும் பப்பாளிப்பழத்தில் கால் அளவும், தேங்காய் ஒரு துண்டும் சாப்பிட வேண்டும்.
- * பெண்மலடு உள்ளோர் சீமை அத்திப்பழம், ஆண்மலடு உள்ளோர் செவ்வாழைப்பழம் சாப்பிட வேண்டும்.
- * குடல் இரைச்சல், ஏப்பம் உள்ளோர் சோம்புடன் ஓமத்தை சேர்த்து மென்று சாப்பிடவும்.
- * தாய்ப்பால் சுரக்க வேண்டுமெனில் வெந்நீரில் ஆமணக்கு இலைகளைப் போட்டு லேசான சூட்டில் மார்பகத்தை கழுவ வேண்டும்.
- * நரம்பு வலி, மூட்டு வலி வீக்கம் உள்ளோர் தினசரி மதியம் 11 மணியளவில் முருங்கைக் கீரையை காம்புடன் போட்டு சூப் குடிக்கவும்.
- * பாரம்பரிய நீரிழிவு நோய் உள்ள குடும்பத்தில் பிறந்த குழந்தைகளுக்கு தினசரி மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி கீரை, துவரை கூட்டு வைத்து கொடுக்க நீரிழிவிலிருந்து தற்காத்துக் கொள்ளலாம்.
- * சளி இழுப்பு, ஆஸ்துமா தொந்தரவு உள்ளவர்கள் தினசரி காலை, மாலை இருவேளைகள் பழுவையில் காற்றை ஊதி பின் வெளியாக்கி, பின் ஓத வேண்டும். இதுபோல் தினசரி பத்து தடவைகள் செய்தால் குணம் தெரியும்.

ருன்றி ருவில்கின்றோம்

“எந்நன்றி கொன்றார்க்கு உய்வுடையாம்
உயர்வில்லை செய் நன்றி கொன்ற மகற்கு”

எமது குடும்பத்தின் ஒளி விளக்காய் பிரகாசித்து எம்மையெல்லாம் ஆறாத்துயரில் ஆழ்த்தி விட்டு இறைவனடி சேர்ந்த எமது அன்புத் தெய்வமான தாயாரின் மறைவுச் செய்திகேட்டு எமது இல்லத்திற்கு ஓடோடி வந்து எமது ஆறாத துயரில் பங்கு கொண்டு ஆறுதல் வார்த்தைகள் கூறிய அன்பு உள்ளங்களுக்கும், வெளிநாட்டிலிருந்து தொலைபேசி மூலம் ஆறுதல் கூறிய அன்புள்ளங்களுக்கும், வெளிநாடுகளிலிருந்து மலர்ச்செண்டு அனுப்பிய அன்புள்ளங்களுக்கும், துண்டுப்பிரசுரம், விளம்பரப் புதாதைகள் வெளியிட்ட அன்பான இதயங்களுக்கும், மலர்வளையங்கள் சாத்திய அன்புள்ளங்களுக்கும் நிகழ்வின் போது நேரடியாக வருகை தந்து அஞ்சலி செலுத்திய அதிபர்கள், ஆசிரியர்கள் மற்றும் ஏனைய அன்புள்ளங்களுக்கும், இறுதியாத்திரையின் போது உதவியும் ஒத்தாசையும் புரிந்த அனைவருக்கும் கடைசி வரை நின்று உதவிகளையும் கடமைகளையும் புரிந்த யாவருக்கும் சமய கிரியைகள் புரிந்த அந்தனைருக்கும், எமக்கு தேநீர், உணவுகள் பரிமாறிய இனிய உள்ளங்களுக்கும் இந் நூலை தொகுத்துத் தந்தவருக்கும், குறுகிய காலத்தில் வெளியிட ஒத்தாசை புரிந்து அழகுற அமைத்த ஜெயஸ்ரீ அச்சகத்தினருக்கும், இப்புத்தகத் தொகுப்பிற்கு உதவிய பாட்டி சொன்ன வீட்டு வைத்தியப் புத்தக ஆசிரியருக்கும் அதன் அச்சகத்தினருக்கும், ஆத்மா சாந்திக்காக இறைவனை வேண்டிய அனைவருக்கும், எங்கள் உள்ளம் கனிந்த நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

இங்ஙனம்
குடும்பத்தினர்

1
5
1
0
1
.
T
0
1
0
5
.
0
F
5
5
5
5
5

கீதாசாரம்



எது நடந்ததோ
அது நன்றாகவே நடந்தது
எது நடக்கிறதோ
அது நன்றாகவே நடக்கிறது
எது நடக்க இருக்கிறதோ
அதுவும் நன்றாகவே நடக்கும்
உள்ளதுகடையது அதை நீ இழந்தாய்
ஏதற்காக நீ அழுகிறாய்
அதை நீ கொண்டு வந்தாய்
அதை நீ இழந்துவிட்டாய்
அதை நீ எடுத்துக்கொண்டாயோ
அது இன்னமே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது
எது இன்ற உள்ளதுகடையதோ
அது நானடி மற்றவர்களுக்கடையதாக்கிற்றது
மற்றொருநாள் அது வேறொருவருக்கடையதாக்கும்

இதுவே உலக நியதியும்
எனது பகைப்பின் சாரம்சொழிபாடும்.



Printed @ Jeyasri
34, Brown Road,
Jaffna,
SH Lanka

-பகவான் ஸ்ரீ கிருஷ்ணர்-