1. அகத்தி

பொதுப்பெயர் : அகத்தி

அறிவியல் பெயர் : Sesbania Grandiflora

பயன்கள் :

- அகத்திப்பட்டை தோல் தொழிலுக்குப் பயன்படுகிறது.
- அகத்திப் பட்டையின் சாறு சிரங்குக்கு மருந்தாகப் பயன்படுகிறது.
- வேர், மூட்டுவலிக்கு மருந்தாக அரைத்துப் பயன்படுத்தப்படுகிறது
- வெண்மை நிற அகத்தி மரம் பொம்மை செய்யவும் வெடிமருந்து செய்யவும் பயன்படுகிறது.
- குடல் புண்ணுக்கு மருந்தாகப் பயன்படுகிறது.

2. அத்தி

பொதுப்பெயர் : அத்தி

அறிவியல் பெயர் : Ficus Glomerata

பயன்கள் :

- அத்திப்பழம் உணவை விரைவில் ஜீரணிக்கச் செய்கிறது.
- சுறுசுறுப்பைத் தருகிறது
- கரும் பித்தத்தை வியர்வை மூலம் வெளியேற்றுகிறது
- ஈரல், நுரை யீரலிலுள்ள தடுப்புகளையும் நீக்குகிறது.
- கால் விரல்களில் உண்டாகும் ஒருவித நோயையும் வராமல் தடுக்கிறது.
- அத்திப்பழம் திண்பதால் வாய்நாற்றம் நீங்குகிறது.
- தலைமுடியும் நீளமாக வளர்கிறது.

3. அமுக்கரா

பொதுப்பெயர் : அமுக்கரா

வேறு பெயர்கள் : அசுவகந்தி அமுக்குரவி, அமுக்கிரி, அசுவம், அசுவகந்தம், இருளிச்செவி, வராககர்ணி, கிடிச்செவி

அறிவியல் பெயர் : Withania Somnifera

பயன்கள் :

- கட்டிகளை அமுக்கிவிடும்
- உடலுக்கு ஊட்டமளித்து சக்தியையும், மனதிற்கு உற்சாகத்தையும் வழங்குகிறது.
- வாதநோய், நரம்பு தளர்ச்சி, கை, கால் நடுக்கம், மன சோர்வு, தூக்கமின்மை, முதுமையில் ஏற்படும் சோர்வு போன்றவற்றிற்கு அமுக்கரா சிறந்த மருந்து.
- பலகீனமான உடலுக்கு இது தெம்புதரும்.
- இதய துடிப்பை சீராக்கும்.
- மனஉளைச்சலில் இருந்து விடுதலைதரும்.
- மூளை செல்களை தூண்டி அதிக புத்துணர்ச்சியை வழங்கும்.

4. அரசு

பொதுப்பெயர்	:	அரசு
சிறப்பு பெயர்	:	மரங்களின் அரசன்
அறிவியல் பெயர்	:	Ficus Religiosa
பயன்கள்	:	

- கருப்பை கோளாறுகள் நீங்கும்
- வயிற்றுக் கடுப்பு குணமாகும்
- ஜுரம் குணமாகும்
- மாதவிடாய் நேரத்தில் ஏற்படும் அதிக இரத்தப்போக்கு கட்டுப்படும்.
- வலி , தீப்புண் அதனால் ஏற்பட்ட தழும்புகள் குணமாகும்

5. ஆடாதொடை

பொதுப்பெயர் : ஆடாதொடை

அறிவியல் பெயர் : Justicia Adhatoda

பயன்கள் :

- கோழை எனும் சளியை அகற்றும்
- வயிற்றில் உள்ள நுண்ணிய புழுக்களை அழிக்கும்,
- சிறுநீரை அதிகரித்து, உடல் வழிகளை போக்கும் தன்மைகள் மிக்கது.
- நுரையீரலில் உள்ள செல்களை சரிசெய்து, நுரையீரலின் சுருங்கி விரியும் தன்மையை சீராக்குவதால், ஆஸ்துமா, இருமல் சளி போன்ற சுவாசக்கோளாறுகளை சரியாக்குகிறது.

6. அருகம்புல்

பொதுப்பெயர் : அருகம்புல்

அறிவியல் பெயர் : Cynodon Dactylon

பயன்கள் :

- தாகம் தணிப்பானாகவும் பயன்படுகிறது.
- சிறுநீர் பெருக்கியாகவும் பயன்படுகிறது.
- மாதவிலக்கின்போது ஏற்படும் அதிக ரத்தப்போக்கு கட்டுக்குள் வரும்.
- ரத்தத்தை சுத்தப்படுத்தி தோல்நோய்கள் வராமல் தடுக்கிறது.
- கோடை வெயிலுக்கு அருகம்புல் சாறு குடிக்கும்போது உடல் குளிர்ச்சி அடையும்.
- உடல் சூட்டை தணிக்க கூடியது.
- குடலில் ஏற்படும் புண்களை ஆற்றக்கூடியது.
- உடல் உஷ்ணத்தை குறைக்கும்.
- வயிற்று புண்களை ஆற்றும்.
- கை, கால் வீக்கத்தை போக்குகிறது.
- மருந்துகளை அதிகளவில் எடுத்துக்கொள்வதாலும், வெளியில் அடிக்கடி சாப்பிடுவதாலும் ஏற்படும் புண்களை ஆற்றும்.
- காமம் பெருக்கியாகவும் செயற்படும்.
- உடல் தளர்ச்சி நீங்கி உறுதி படும்.
- அரிப்பு, சொரி சிரங்கு, படர்தாமரை, வியர்குரு சரியாகிறது.
- அக்கி கொப்புளங்கள், சொரியாசிஸ்சை குணப்படுத்துகிறது.
- கண் எரிச்சல், அரிப்பு போன்றவை சரியாகும்.
- அறிவு மிகுந்து முக வசீகரம் உண்டாகும்.

7. ஆடுதீண்டாபாலை

பொதுப்பெயர் : ஆடுதீண்டாபாலை

அறிவியல் பெயர் : Aristolochia bracteata

பயன்கள் :

- உடல் வலுப்பெறும்
- வயிற்றுப் பூச்சிகள் நீங்கும்
- நீர்மலம் நீங்கும்
- பூச்சி கடிகளுக்கு மருந்தாகப் பயன்படுகிறது
- கரும்படை கரப்பான் நீங்கும்
- தலைமுடி உதிர்வதைத் தடுக்கும்

8. ஆரோரூட்

பொதுப்பெயர் : ஆரோரூட்

வேறு பெயர் : கூகைக் கிழங்கு

அறிவியல் பெயர் : Maranta Arundinacea

பயன்கள் :

- மலசிக்கல் மற்றும் வயிறுபோக்கு ஏற்படுவதை தடுக்கக்கூடியது.
- இதயத்திற்கு பாதுகாப்பை வழங்கக்கூடியது.
- உயர் இரத்த அழுத்தம் குறைக்கப்படுகிறது.
- மாரடைப்பு, ஆர்தெரோஸ்கெலரோசிஸ் போன்ற இதயம் தொடர்பான நோய்கள் ஏற்படாது.
- மூளை மற்றும் இதயத்திற்கு தேவையான சீரான இரத்த ஓட்டத்தை வழங்குகிறது.
- குழந்தைகளுக்கு அலர்ஜிகள் மற்றும் ஈறுகளில் பிரச்சினை ஏற்படுவதை தடுக்கிறது.
- சல்மோனெல்லா வைரஸை தடுக்கிறது .குறிப்பாக சல்மோனெல்லா வைரஸ்-க்கு எதிராக இது சிறப்பாக செயல்படக்கூடியது.
- செல்களின் சீரான பிரிவிற்கும், வளர்ச்சிக்கும் அவசியமானதாக இருக்கிறது.

9. ஆலமரம்

பொதுப்பெயர் : ஆலமரம்

அறிவியல் பெயர் : Figus Benghalensis

பயன்கள் :

- மூட்டுவலிக்குப் பயன்படுகிறது.
- நீரிழிவு நோய் தீர்க்கும்.
- ஈறு நோய்களைப் போக்க வல்லது.
- ஆலமரத்தின் விழுதுகளின் நுனியில் உள்ள குச்சி போன்ற மெல்லிய பகுதியைப் பல் துலக்கப் பயன்படுத்தப் பல் உறுதியாகும்.

10. ஆவாரம்

பொதுப்பெயர் : ஆவாரம்

அறிவியல் பெயர் : Senna Auriculata

பயன்கள் :

- சிறுநீரக, சிறுநீர்த்தாரை சம்பந்தமான நோய்களையும், ஆண்குறி எரிச்சலையும் போக்கும்.
- உடலைப் பலமாக்கும்.
- உடம்பிற்கு பொற்சாயலைத் தரும்.
- காமம் பெருக்கும், குளிச்சியுண்டாக்கும்.
- சர்க்கரை நோயால் ஏற்படும் குழிப்புண்கள் மாயாமாக மறைந்துவிடும்.
- வெள்ளைபடுதல், சிறுநீர் எரிச்சல் தீர
- உடல்சூடு, தோல் வறட்சி நீங்கி பலம் பெற
- தோல் அரிப்பு மற்றும் நமைச்சல் குணமாக
- மலட்டுத் தன்மை நீங்கும். விரைவில் கர்ப்பம் உண்டாகும் வாய்ப்பு ஏற்படும்.
- நீரிழிவு தீரும்.

11. அரளி

பொதுப்பெயர் : அரளி

அறிவியல் பெயர் : Nerium Oleander

பயன்கள் :

- சுற்றுச்சூழல் பாதுகாப்பு- காற்றில் உள்ள நச்சுத்தன்மையை உரியும் சக்தி அரளி செடிகளுக்கு உள்ளது
- ஒலிகளின் தன்மையை குறைக்கும் சக்தி கொண்டது.
- மூலநோயை குணப்படுத்தும்
- புண்களை போக்கும்
- தலைவலியை போக்கும்
- முக அழகிற்கு பயன்படும்
- மூட்டு வலிக்கு தீர்வு
- தலையில் பேன்கள் மற்றும் பொடுகு பிரச்சனை உள்ளவர்களுக்கு நல்ல தீர்வு கிடைக்கும்.

12. இஞ்சி

பொதுப்பெயர் : இஞ்சி

சிறப்பு பெயர் : ஆயுர்வேத மருந்துகளின் இருதயம்

அறிவியல் பெயர் : Zingiber officinale

பயன்கள் :

- சுவாச பிரச்சனைகள் , ஒவ்வாமைகளை குணப்படுத்த உதவும்
- சளி மற்றும் காய்ச்சலை விரட்டி அடிக்க பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது.
- சளி மற்றும் தொண்டைப்புண் போன்ற பிரச்சனைகளில் இருந்து விரைவில் நிவாரணம் அடையலாம்.
- தொண்டை மற்றும் மூக்கில் ஏற்படக்கூடிய நெரிசலை போக்க பயன்படுகிறது.
- ஆஸ்துமாவை குணப்படுத்தும் அருமருந்
- வயிற்றில் ஏற்படும் காய்ச்சல் அல்லது உணவு விஷம் என்று சொல்லப்படக்கூடிய ஃபுட் பாய்சனை குணப்படுத்த உதவுகிறது.
- செரிமானத்தை தூண்டி விட உதவும்.
- ஊட்டச்சத்துக்களை உறிஞ்சி, ஜீரணிக்க பயன்படுகிறது.
- வயிற்று பிடிப்புகள், வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் வாயு தொல்லையால் ஏற்படும் சோர்வு போன்றவற்றில் இருந்து நிவாரணம் பெற பயன்படுகிறது.
- மாதவிடாயின் பொழுது ஏற்படும் வயிற்றுப்பிடிப்பு வலிகளை குணப்படுத்த உதவும்

13. நத்தை சூரி

பொதுப்பெயர்	**:**	நத்தை சூரி
வேறு பெயர்கள்	:	குழி மீட்டான், தாருணி, கடுகம், நத்தைச்சுண்டி, தொலியாகரம்பை
அறிவியல் பெயர்	**:**	Spermacoce Articularis
பயன்கள்	**:**	

- உடல் சூடு தணிவதுடன், உடலில் உள்ள, தேவையற்ற, ரசாயன வேதிப் பொருட்களை வெளியேற்றி, சிறுநீரகக் கல்லடைப்பை தடுக்கும்.
- சீதபேதி மற்றும் வயிற்றோட்டம் போக்கும்.
- உடல்பருமன் குறையும்
- தாய்ப்பால் அதிகரிக்கும்
- உடலைத் தேற்றவும், விந்து பலத்தை அதிகரிக்கவும், விதை தாதுக்களின் எரிச்சலைத் தவிர்க்கவும், தாது வெப்பத்தைத் தணிக்கவும் பயன்படுகின்றது.
- உடல் பலமடையும்; ஆண்மை பலம் அதிகரிக்கும்.

14. இலந்தை

பொதுப்பெயர் : இலந்தை

அறிவியல் பெயர் : Ziziphus Zizyphus

பயன்கள் :

- வயிற்றுக் கடுப்பு நீங்கும்
- இரத்தபேதி நீங்கும்
- சிரங்குகள், காயம்பட்ட விரணங்களின் மேல் தடவிக்கொண்டுவர ஆறும்
- சுரத்தால் உண்டான அழற்சி போக்கும்
- குருதியில் உள்ள நச்சுப் பொருட்களை வெளியேற்றி சுத்தப்படுத்தும் .

15. எலுமிச்சை

பொதுப்பெயர் : எலுமிச்சை

வேறு பெயர்கள் : இராசக்கனி , பித்த முறி மாதர்

அறிவியல் பெயர் : Citrus × Limon

பயன்கள் :

- தோலில் ஏற்படும் கரும்புள்ளிகள், சுருக்கங்களைக் குறைக்கிறது.
- வாய்த் துற்நாற்றத்தை போக்கி, சீரான சுவாசம் தருகிறது.
- நுரையீரல் தொற்றுக்களை குறைக்கிறது.
- சிறுநீரகத்தில் கற்கள் உருவாவது தடுக்கப்படுகிறது.
- வயிற்றுவலி, வயிற்று உப்புசம், நெஞ்சு எரிச்சல், கண் வலி ஆகியவற்றை சரியாக்கும்
- உயர்ந்த கிருமி நாசினி.
- உயர் இரத்த அன்பர்கள் எலுமிச்சையால் நலம் பெறலாம்.
- சிறுநீர் அடைப்பு விலகும்.
- உடல் நச்சுக்களை வெளியேற்றும்.
- எலுமிச்சம் பழம் பித்தத்தைப் போக்கும்,
- தலைவலி தீர்க்கும், மலச்சிக்கல் விலக்கும், தொண்டை வலியைப் போக்கும், வாந்தியை நிறுத்தும், காலராக் கிருமிகளை ஒழிக்கும், பல் நோய்களை குணப்படுத்தும், சர்ம நோய்களைக் குணப்படுத்தும், டான்சிலைத் தடுக்கும், விஷத்தை முறிக்கும், வாய்ப்புண்ணை ஆற்றும், தேள் கடிக்கு உதவும், மஞ்சக்காமாலையை நீக்கும், வீக்கத்தை குறைக்கும், வாயுவை அகற்றும், பசியை உண்டாக்கும்,
- யானைக்கால் வியாதியை குணப்படுத்தும்.

16. கரிசலாங்கண்ணி

பொதுப்பெயர் : கரிசலாங்கண்ணி

சிறப்பு பெயர் : காயகற்ப மூலிகை

அறிவியல் பெயர் : Eclipta Prostrata

பயன்கள் :

- கல்லீரல், மண்ணீரல், சிறுநீரகத்தை தூய்மை செய்யும்.
- சுரப்பிகளை செயல்பட தூண்டும். உடலை உறுதிப்படுத்தும்.
- நீரிழிவு நோயை கட்டுபடுத்தும்.
- சளி, இருமலை குணமாக்கும்.
- அஜீரணம், வயிற்றுவலி, குடல்புண், ரத்தசோகை, பித்தப்பை கற்கள் போன்றவற்றை போக்கும்.
- உடலில் சேரும் அதிகமான கொழுப்பை கரைக்கும் சக்தியும் இருக்கிறது.
- ஈரல் வீக்கம் குறையும்
- ரத்த சோகை படிப்படியாக குறைய ஆரம்பிக்கும்.
- தூக்கமின்மை நீங்கும்.
- கண்பார்வை அதிகரிக்கும்.
- முடி உதிர்தல் நீங்கி முடி ஆரோக்கியமாக வளரும்.
- பற்கள் நல்ல வெண்மை நிறமடையும். ஈறுகள் பலப்படும்.

17. கரு ஊமத்தை

பொதுப்பெயர் : கரு ஊமத்தை

வேறு பெயர்கள் : உன்மத்தம் , துர்த்தா, கனகா

அறிவியல் பெயர் : Datura metel

பயன்கள் :

- தோல் நோய்கள், புண், அரிப்பு, கிருமி, நீர் கடுப்பு உள்ளிட்டவைகளுக்கு மருந்தாகப் பயன்படுகிறது.
- நோய் தணிப்பானாக பயன்படும்.
- சிறப்பாக இசிவு நோய் தணிப்பானாகவும் செயற்படும்.
- அறுவை சிகிச்சைக்கும் மகப்பேறுக்கு மயக்க மருந்தாகவும் பயன்படுகிறது
- கபத்தை விரட்டும் கரு ஊமத்தை.

18. கரு நொச்சி

பொதுப்பெயர் : கரு நொச்சி

அறிவியல் பெயர் : **Vitex Negundo**

பயன்கள் :

- உடல் அசதியைத் தணிக்கும்,
- சிறுநீரைப் பெருக்கும்,
- காய்ச்சலைப் போக்கும்,
- ஜலதோஷத்தைக் கட்டுப்படுத்தும்.
- மாதவிலக்கை தூண்டும்.
- வயிற்றுப் புழுக்களைக் கொல்லும்.
- மூட்டுவலி, இடுப்பு வலி, வீக்கம் குணமாகும்.
- காய்ச்சல், தலைவலி, பீனிசம் ஆகியவை குணமாகும்.
- கீல் வாதம், முக வாதம் போன்ற கடுமையான வாத நோய்கள் மண்டைக் குடைச்சல் முதலியவற்றிற்குச் சிறந்த மருந்து
- கால் வீக்கத்தை குறைக்கும்

19. சீந்தில்

பொதுப்பெயர் : சீந்தில்

அறிவியல் பெயர் : *Tinospora cordifolia*

பயன்கள் :

- பேதி, வெள்ளை படுதல், ஆகியவை குணமாகும்.
- மேகம், காய்ச்சல், கழிச்சல், மாந்தம், விஷக்கடிகள் ஆகியவற்றைக் குணமாக்கும்.
- உடல் பலத்தை அதிகரிக்கும்.
- சிறுநீர் பெருக்கும்.
- முறைக் காய்ச்சல் தீர்க்கும்.
- செரித்தல் குணமாகும்,வாதநோய்கள், கிரந்தி முதலியவை கட்டுப்படும்.

20. சுண்டை

பொதுப்பெயர் : சுண்டை

வேறு பெயர்கள் : பேயத்தி, மலைச்சுண்டை, கடுகி, அமரக்காய்

அறிவியல் பெயர் : Solanum torvum

பயன்கள் :

- இரத்தம் சுத்தி அடைகின்றது.
- மலச்சிக்கல், அஜீரணம் முதலானவற்றையும் போக்கக் கூடியது.
- சிறுகுழந்தைகளுக்கு கொடுத்துவந்தால் மூலக்கிருமி, மலத்துவாரத்தில் உள்ள பூச்சிக்கடி முதலானவை நீங்கும்.
- கோழையகற்றியாகவும், வயிற்றுப்பூச்சிக் கொல்லியாகவும், பாம்புக்கடி வீரியம் குறைக்கவும், நீரிழிவு நோய், இருமல், மூலச்சூடு, மூலக்கடுப்பு முதலியன குணமாக்கக் கூடியது.
- வயிற்றுவலி போகும்.
  இருமல், மூலச்சூடு, மூலக்கடுப்பு, திமிர்ப்பூச்சி முதலியன தீரும்.
- மார்ச்சளி, ஆஸ்துமா, காச நோய் தீரும்.
  வயிற்றுப் போக்கு நின்று விடும்.

21. செம்பருத்தி

பொதுப்பெயர் : செம்பருத்தி

வேறு பெயர்கள் : செவ்வரத்தை

அறிவியல் பெயர் : Hibiscus rosa-sinensis

பயன்கள் :

- உடல் வெப்பத்தைக் கட்டுப் படுத்தும்.
- மலமிளக்கும்; வறட்சி அகற்றும்; உள்ளுறுப்புகளின் புண்களை ஆற்றும்;காமம் பெருகும்; மாதவிடாயைத் தூண்டும்.
- முடி வளர்ச்சி, நரைமுடிப் பிரச்சனைகளைக் குணமாக்கும்.
- தலை முடி கருத்து அடர்த்தியாக வளரும். இருமல் தீரும்.
- சிறு நீர் கழிக்கும் போது ஏற்படும் எரிச்சல் குணமாகும்.
- இதய பலவீனம் தீரும்.
- இரத்த சோகை நோய் குறையும்.

22. சோற்றுக் கற்றாழை

பொதுப்பெயர் : சோற்றுக் கற்றாழை

வேறு பெயர்கள் : கத்தாளை, குமரி, கன்னி

அறிவியல் பெயர் : Aloe vera

பயன்கள் :

- கற்றாழை இலையிலிருந்து எடுக்கப்படும் "ஜெல்" எனப்படும் "கூழ்" சருமத்தின் ஈரத்தன்மையை (Moisture) பாதுகாக்கப் பயன்படுகிறது.
- இருமல், சளி, குடல்புண் ஆகியவற்றிற்கு மருந்தாகப் பயன்படுகின்றது.
- கடும் வயிற்றுப்புண், தோலில் ஏற்படும் தீக்காயம், அரிப்பு வெட்டுக்காயங்கள் ஆகியவற்றிற்கும் மருந்தாகப் பயன்படுகின்றது.
- கட்டிகள் வளர்வதைத் தடுக்கும் நீரிழிவு நோய்க்குச் சிகிச்சை அளிக்கவும் பயன்படுத்தலாம்

23. சீத்தா

பொதுப்பெயர் : சீத்தா

அறிவியல் பெயர் : Annona squamosa

பயன்கள் :

- உடல் எடையை குறைக்க... உடல் எடையை அதிகரிக்க உதவுகிறது.
- கர்ப்ப காலத்தின் போது... சிசுவின் மூளை, நரம்பியல் அமைப்பு மற்றும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அமைப்பு ஆகியவற்றின் வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது.
- கருச்சிதைவு ஏற்படாமல் இருக்க உதவுகிறது.
- ஆஸ்துமா நோயாளிகளுக்கு... மூச்சுக்குழாய் அழற்சி குறைந்து ஆஸ்துமா ஏற்படுவதும் தடுக்கப்படும்.
- மாரடைப்பு ஏற்படாமல் நம்மை பாதுகாக்கும்.
- செரிமானத்திற்கு நல்லது ,
- சர்க்கரை நோய்க்கு சிறந்தது.
- இரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்பாட்டில் வைக்க உதவும்.

24. சீமை அகத்தி

பொதுப்பெயர் : சீமை அகத்தி

வேறு பெயர் : வண்டுகொல்லி

அறிவியல் பெயர் : Senna alata

பயன்கள் :

- வறண்ட சருமம் கொண்ட முகம், மிருதுவாகி, மீண்டும் பொலிவாகும்.
- முகத்தில் ஏற்பட்ட கரும்புள்ளிகள், சிறிய பூனை முடிகள் நீங்கி, முகம் வனப்புடன் விளங்கும்.
- உடலுக்கு அழகு தரும் வெளிப்பூச்சு மருந்தாகவும் பயன்படுத்துகிறார்கள்.
- படர் தாமரை பாதிப்பை சரி செய்ய பயன்படுகிறது.
- பூஞ்சைத் தொற்று மற்றும் வியாதி எதிர்ப்புத் தன்மையில் சிறந்த ஆற்றலைப் பெற்றுள்ளது.

25. சொர்க்கமரம்

பொதுப்பெயர் : சொர்க்கமரம்

வேறு பெயர் : லட்சுமி **மரம்**

அறிவியல் பெயர் : Simarouba glauca

பயன்கள் :

- மனிதர்களின் புற்று நோயைப் போக்கும் ஆற்றல் இருப்பதாக அறிவியல் ஆய்வாளர்கள் தெரிவிக்கின்றனர் .
- வனஸ்பதி" என்ற சமையல் எண்ணெய் தயாரிக்க உபயோகப்படுகின்றது.
- கால்நடை தீவனமாகும் இயற்கை உரமாகவும் உபயோகப்படுத்துகின்றது.
- குப்பை மண் புழுக்களுக்கு சிறந்த உணவு என்பதால் நல்ல உரமாக பயன்படுகின்றது.
- இலை மற்றும் மரப்பட்டைகளில் 'குவர்சின்' என்ற வேதிப்பொருள் அமீபியாசிஸ், வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் அலேரியா போன்றவற்றை குணப்படுத்த பயன்படுகிறது.

26. தழுதாழை

பொதுப்பெயர் : தழுதாழை

அறிவியல் பெயர் : Clerodenrum Phlomides

பயன்கள் :

- வாத நோய்களைப் போக்கும் அருமருந்தாக உள்ளது.
- தழுதாழையைத் தொடர்ந்து பயன்படுத்தி வந்தால், `பாலவாதம்' எனப்படும் இளம்பிள்ளை வாதத்தால் ஏற்படும் முடக்க நிலை நீங்கும்.
- மூக்கடைப்பு சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள், கழலை, சொறி, சிரங்கு, கப மிகுதியால் ஏற்படும் காய்ச்சல், உடல்கடுப்பு, குடைச்சலை நீக்கும்.
- காய்ச்சல் நீங்கும்.
- மூக்கடைப்பு நீங்கும்.
- மேக நோய்கள் நீங்கும்.
- வாதத்தால் ஏற்படும் வலி நீங்க,
- வலி, வீக்கம் ஏற்படும் இடங்களில் கட்டு போட்டுவர, பிரச்னை தீரும்.
- சுளுக்கு, மூட்டு வலி குணமாக்கும்

**27.	தான்றி**

பொதுப்பெயர்	:	தான்றி

அறிவியல் பெயர்	:	Terminalia bellerica

பயன்கள்	:

- எல்லா இருமலுக்கும், சளிக்கும் முகதாரணம் செய்வதற்குச் சிறந்தது.
- கபப் பித்தத்தை இது தணிக்கும். வாதத்தைத் தணிக்கும்.
- கண்ணுக்குச் சிறந்தது.
- கூந்தல் வளர்வதற்கு உதவுகிறது.
- தொண்டை கரகரப்புக்குச் சிறந்தது.
- கறவை மாடுகளின் பால் பெருக்கத்துக்கு சிறந்த தீவனம்.
- மலச்சிக்கல், குடல் பலமின்மை, காய்ச்சல், பித்தத் தலைவலி, ரத்தமூலம், சீதபேதி ஆகியவை தீரும்.
- அக்கியில் பூச எரிச்சல் தணிந்து குணமாகும்.
- ரத்த மூலம் நிற்கும்.
- அம்மை நோய்கள் தீரும்.

28. திப்பிலி

பொதுப்பெயர் : திப்பிலி

அறிவியல் பெயர் : Piper longum

பயன்கள் :

- இருமல், காசநோய், தொண்டைக்கட்டு, காய்ச்சல், கோழை, சளி முதலிய நோய்களைக் குணமாக்கப் பயன்படும் மருந்தாகும்.
- இளைப்பு நோய்நீங்கும்.
- இருமல், வாய்வுத் தொல்லை, மூர்ச்சை, முப்பிணி நீங்கும்.
- விந்து பெருகும். ஆண்மை பெருகும்.
- வீக்கம், பசியின்மை, தாது இழப்பு குணமாகும்.
- இரைப்பை, ஈரல் வலுப்பெறும்.
- வயிற்று வலி, வயிற்றுப் பொருமல், நீர்க்கோவை குணமாகும்.
- செரிமானம் அதிகரிக்கும்.

29. திருநீற்றுப்பச்சிலை

பொதுப்பெயர் : திருநீற்றுப்பச்சிலை

அறிவியல் பெயர் : Ocimum basilicum

பயன்கள் :

- கட்டிகள் கரையும்.
- தலைவலி, இதய நடுக்கம்,தூக்கமின்மை சரியாவதுடன், மூக்கில் வரும் வியாதிகள் சரியாகும்.
- மார்புவலி, இருமல், வயிற்று வாயு பிரச்னைகள் சரியாகும்.
- தேள் கடிப்பதால் வலி ஏற்படும்போது கடிவாயில் திருநீற்றுப்பச்சிலையை கசக்கி பூசினால் வலி குறையும்.
- காது வலி, காதில் சீழ் வடிதல் போன்ற பிரச்னைகளுக்கு இலைச்சாறு சில சொட்டுகள் விட்டால் நிவாரணம் கிடைக்கும்.
- முகப்பருவை விரட்ட திருநீற்றுப்பச்சிலை சாறுடன் வசம்பு சேர்த்து அரைத்துப் பூசினால் பலன் கிடைக்கும்.
- கர்ப்பிணிப் பெண்கள் பச்சிலைச்சாறு சாப்பிட்டால் பிரசவத்தின்போதுஏற்படக்கூடிய கடுமையான வலிகள் குறையும்.
- விதையை பிரசவத்துக்குப்பிறகு சாப்பிட்டு வந்தால் பிரசவத்தால் ஏற்பட்ட வலி குறையும்.
- பச்சிலை விதையை கசாயம் செய்து குடித்து வந்தால்சுறுசுறுப்பு கிடைப்பதோடு மூத்திரக்கோளாறுகள் சரியாகும்.

30. தும்பை

பொதுப்பெயர் : தும்பை

அறிவியல் பெயர் : Momordica dioica

பயன்கள் :

- பசி இன்மைக்கு , மஞ்சள் காமாலைக்கு பக்கவாதத்திற்கு ,சர்க்கரை நோய்க்கு ,விஷ ரோகங்களுக்கு ,மூல நோய்க்கும் நல்ல பலனை தரும்.
- காதில் சீழ்வடிதல் குணமாகும்.
- பூரான் கடி குணமாகும். அதனால் ஏற்பட்ட தடிப்பும், அரிப்பும் மறையும்.
- நீர்க்கோவை குணமாகும்.
- பாம்புக்கடிகளுக்கும் முதலுதவியாக அளிக்கலாம்.
- சிரங்கு , சொறி , நமச்சல்போகும்.
- வரத் தேமல் குணமாகும்.
- கண் பார்வை தெளிவடையும்.

31. நாவல்

பொதுப்பெயர் : நாவல்

அறிவியல் பெயர் : Syzygium cumini

பயன்கள் :

- கல்லீரல் பிரச்சனைகள் நீங்குவதுடன், சிறுநீர்ப்பை பிரச்சனைகளில் இருந்தும் நிவாரணம் கிடைக்கும்.
- ஈறுகள் மற்றும் பற்களில் பிரச்சனை உள்ளவர்கள் நல்ல தீர்வு கிடைக்கும். அதிலும் நாவல் பழத்தின் இலையை ஈறுகள் மற்றும் பற்கள் ஆரோக்கியமாகவும், பளிச்சென்றும் இருக்கும்.
- வயிற்றுப்போக்கினால் அவஸ்தைப்படுபவர்கள், உடனடி நிவாரணம் கிடைக்கும்.
- இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்பாட்டுடன் வைக்கும்.
- சிறுநீரக கற்களால் கஷ்டப்படுபவர்கள், நாவல் பழத்தினை சாப்பிடுவதுடன், அதன் விதையை உலர வைத்து பொடி செய்து, தயிருடன் சேர்த்து சாப்பிட்டால் கற்களானது கரைந்துவிடும்.
- அசிடிட்டி பிரச்சனை உள்ளவர்கள், சாப்பிடுவது நல்லது.
- தமனிகளில் ஏற்படும் பிரச்சனைகளை குறைத்து, மாரடைப்பு வருவதைக் குறைக்கும்.

32. நித்திய கல்யாணி

பொதுப்பெயர் : நித்திய கல்யாணி

வேறு பெயர்கள் : நயனதாரா அல்லது பட்டிப்பூ

அறிவியல் பெயர் : Catharanthus roseus

பயன்கள் :

- உடலில் ஏற்படும் ரத்த அழுத்தத்தை குறைக்க உதவும்.
- மன ரீதியான நோய்களுக்கு நல்ல மருந்தாக செயல்படுகிறது.
- மாதவிடாய் காலங்களில் ஏற்படும் நோய்கள் பிரச்சனைகளுக்கு மருந்தாகிறது.
- நித்ய கல்யாணி நமது நாடி நடையை சமன் செய்ய உதவுகிறது.
- சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு அருமருந்தாகிறது , இதன் மருத்துவ குணம் சர்க்கரை நோயை கட்டுப்படுத்துகிறது.
- புற்று நோய்க்கு மருந்து தயாரிக்கப்படுகிறது.
- அதிக தாகம் தீர்க்கும்.
- அதிக சிறுநீர் கழிப்பதை கட்டுப்படுத்தும்.
- உடல் சோர்வை நீக்கும் தன்மை கொண்டது.
- பசியின்மைக்கும் நல்ல மருந்தாக இருக்கிறது நித்ய கல்யாணி.

33. நீர் மருது

பொதுப்பெயர் : நீர் மருது

வேறு பெயர்கள் : ஆற்று மருது, நீர் மருது, வெண் மருது

அறிவியல் பெயர் : Terminalia arjuna

பயன்கள் :

- ரத்தம் உறைதலைத் தடுக்கும்
- இதயத் தசைகளை வலுவாக்கும்
- ரத்தபேதி மற்றும் சீதபேதி ஏற்பட்டால் குணமாகும்.
- சிவப்பு அணுக்கள் மற்றும் வெள்ளை அணுக்களின் அளவு அதிகரிக்கும்.
- பித்த வெடிப்புகள் நீங்கும்.
- புண்கள் விரைவில் ஆறும்.
- மூட்டு வலி குறையும்.
- ரத்தக் கொதிப்பைக் கட்டுப்பாட்டில் வைக்கும்.
- பக்கவாதம் வராமல் தடுக்க முடியும்.

34. நீர் முள்ளி

பொதுப்பெயர் : நீர் முள்ளி

வேறு பெயர்கள் : ஆற்று மருது, நீர் மருது, வெண் மருது

அறிவியல் பெயர் : Hygrophila auriculata

பயன்கள் :

- உடல் திசுக்களுக்கு ஈரப்பதத்தை அளித்து, உடலில் உள்ள தேவையற்ற நீரை வெளியேற்றி உடலுக்கு உறுதியளிப்பது நீர்முள்ளி விதையின் சிறப்பு குணம்.
- வீக்கம் குறைந்து உடலில் ரத்த அணுக்கள் அதிகரிக்கும்.
- உடல் பலமடையும்.
- நீர் முள்ளி ரத்த சோகையை போக்கும்
- உடலில் வாதத்தன்மை தோன்றும்போது ஏற்படும் மூட்டுவலியை போக்கி, மூட்டுகளுக்கு அதிக உறுதியை கொடுக்கும்
- உடல் உள் உறுப்பு வீக்கங்களையும் போக்கும்.
- நீர்முள்ளி விதை உடலுக்கு குளிர்ச்சியளிக்கக் கூடியது.
- சிறுநீரகத்தில் உள்ள கழிவுகளை வெளியேற்றும்

35. நீலி அவுரி

பொதுப்பெயர் : நீலி அவுரி

அறிவியல் பெயர் : Indigofera tinctoria

பயன்கள் :

- கப வாத நோய்களை தீர்க்கும்
- விஷத்தை போக்கும்
- வயிற்று பூச்சிகளை கொல்லும்
- வயிறு வீக்கம் ,வாதரக்தம் ,ஆமவாதம் ,குன்மம் ,ஜ்வரம், மண்ணீரல் நோய்களை நீக்கும் .
- உடல் எடை குறையும்.
- பாம்பு கடியில் ஏற்படும் விஷமும் நீங்கி விடும்
- பல்லில் உள்ள கிருமிக்கு -நீலியின் வேரை கடித்து துப்ப தீரும்
- தீப்புண்,தீயினால் ஏற்பட்ட கொப்புளங்களை சரியாக்க பயன்படும்
- நாய்கடி விஷத்தால் ஏற்படும் -ஹைடிரோ போபியா க்கு நன்றாக குணம் கிடைக்க செய்யும்.

36. நெட்டிலிங்கம்

பொதுப்பெயர் : நெட்டிலிங்கம்

அறிவியல் பெயர் : Polyalthia longifolia

பயன்கள் :

- பூஞ்சையின் ஒவ்வாமையால் தோலில் தோன்றும் அரிப்பை கட்டுப்படுத்தும்.
- நெட்டிலிங்க மரத்தின் இலை மற்றும் பட்டை பூஞ்சைக் கிருமிகளை அழித்து படையினால் தோன்றும் புண்களை ஆற்றும்.
- நெட்டிலிங்க இலைகளை மைய அரைத்து, பூஞ்சை கிருமியால் தோன்றிய அரிப்புள்ள இடங்களில் தடவிவர படை நீங்கும்.
- பட்டையை நீரில் போட்டு கொதிக்க வைத்து, வடிகட்டி அதனைக்கொண்டு படையுள்ள இடங்களில் தடவிவர படை நிறம் மாறும்.

37. நொச்சி

பொதுப்பெயர் : நொச்சி

அறிவியல் பெயர் : Vitex negundo

பயன்கள் :

- உடல் அசதியைத் தணிக்கும்,
- சிறுநீரைப் பெருக்கும்,
- காய்ச்சலைப் போக்கும்,
- ஜலதோஷத்தைக் கட்டுப்படுத்தும்.
- மாதவிலக்கை தூண்டும்.
- வயிற்றுப் புழுக்களைக் கொல்லும்.
- மூட்டுவலி, இடுப்பு வலி, வீக்கம் குணமாகும்.
- காய்ச்சல், தலைவலி, பீனிசம் ஆகியவை குணமாகும்.
- கீல் வாதம், முக வாதம் போன்ற கடுமையான வாத நோய்கள் மண்டைக் குடைச்சல் முதலியவற்றிற்குச் சிறந்த மருந்து
- கால் வீக்கத்தை குறைக்கும்

38. நோனி

பொதுப்பெயர் : நோனி

அறிவியல் பெயர் : Morinda citrifolia

பயன்கள் :

- ஒரு சிறந்த நச்சு நீக்கி
- செல்களை ஆரோக்கியமாக வைக்கிறது
- பாதுகாப்பான வலி நிவாரணி
- நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைக் கொடுக்கிறது
- ஜீரண சக்தியைப் பெருக்குகிறது
- மலச்சிக்கலைப் போக்குகிறது.
- உடலின் சக்தியை அதிகரிக்கிறது.
- நல்ல தூக்கத்தைக் கொடுக்கிறது.

39. பப்பாளி

பொதுப்பெயர் : பப்பாளி

அறிவியல் பெயர் : Carica papaya

பயன்கள் :

- பப்பாளி காய் வயிற்றுப் புழுக்களை அழிக்கும்;
- தாய்ப் பால் சுரப்பை அதிகமாக்கும்;
- உடலுக்கு வெப்பத்தைத் தரும்.
- ஆரோக்கியம் தரும்;
- மாதவிலக்கைத் தூண்டும்;
- பசியை உண்டாக்கும்.
- சிறுநீரைப் பெருக்கும்;
- உடலை பலமாக்கும்.
- உடல் இளைக்கும்.
- செரிமான சக்தி அதிகரிக்கும்.
- கண்பார்வை தெளிவடையும். மாலைக் கண் நோய் குணமாகும்.
- மலம் கழிப்பது எளிதாகும். இரத்தமும் சுத்தமாகும்.

40. பவளமல்லி

பொதுப்பெயர் : பவளமல்லி

அறிவியல் பெயர் : Nyctanthes arbor-tristis

பயன்கள் :

- உடல் வலி, காய்ச்சல், சளி, இருமல், வயிற்று புழுக்கள் பிரச்னைகளுக்கு பவளமல்லி மருந்தாகிறது.
- சிக்குன் குனியா, டெங்கு உள்ளிட்ட காய்ச்சல் சரியாகும்
- சளி, இருமல் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வரும்.
- ரத்த வட்ட அணுக்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும்.
- ஹீமோகுளோபின் அதிகரிக்கும்.
- வியர்வையை தூண்டக்கூடியது.
- காய்ச்சலை தணிக்க கூடியது.
- வலி, வீக்கத்தை குணப்படுத்தும் தன்மை கொண்டது.
- இடுப்பு வலி, கைகால் வலி உள்ளிட்ட வலிகளையும் போக்க கூடியதாக பயன்படுகிறது.

41. பழம்பாசி

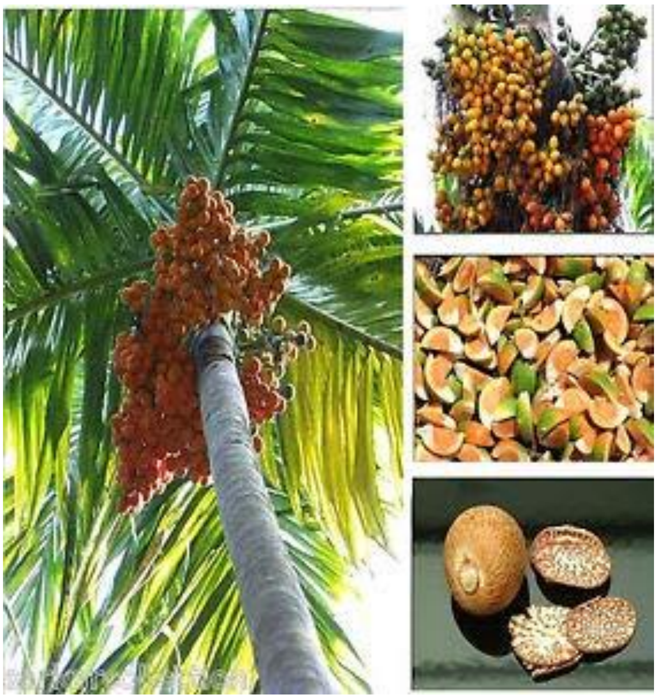
பொதுப்பெயர் : பழம்பாசி

அறிவியல் பெயர் : Sida cordifolia

பயன்கள் :

- நீரிழிவு நோய்க்கு மருந்து
- ஒவ்வாமை நாசியழர்ச்சியை நீக்கும்
- வயிற்றுக்கோளாறு போக்கும்
- வயிற்றுப்புண் குணமாக்கும்

42. பாக்கு



பொதுப்பெயர் : பாக்கு

அறிவியல் பெயர் : Areca catechu

பயன்கள் :

- இளம் கொட்டைகளை மலமிளக்கியாகப் பயன்படுத்தலாம்.
- பாக்கைக் குடல்பூச்சி நீக்கியாகப் பயன்படுத்தி வந்துள்ளனர்.
- விலங்கு மருத்துவர்கள் நாடாப்புழுவை நீக்கப் பயன்படுத்துவண்டு.

தீமைகள் :

- அர்கோலின் என்னும் நச்சுத் தன்மை வாய்ந்த அல்கலாய்டு கொட்டையில் உள்ளது. இது நரம்பு மண்டலத்தைப் பாதிக்கக்கூடியது.
- பெருமளவில் உட்கொண்டால் பக்கவாதத்தைத் தோற்றுவிக்கும்.

43. பாம்புகளா

பொதுப்பெயர்	:	பாம்புகளா
வேறு பெயர்கள்	:	சர்பகந்தா , பாம்பு கலா, சிவன் அமல் பொடி
அறிவியல் பெயர்	:	Rauvolfia serpentina
பயன்கள்	:	

- பல நரம்பு வியாதிகள் , புற்றுநோய் , மலேரியா , மன அழுத்தம் , ஹைப்பர் டென்சன் , இரத்த ஓட்டம் சீரமைப்பு , மாரடைப்பு ஆகியவற்றை குணப்படுத்த பயன்படுகிறது.
- கண்விழி படலத்தின் ஒளிபுகா தன்மையினைப் போக்க வல்லது.
- குடல் கோளாறுகள் , காய்ச்சலைப் போக்கும்.
- மன உளைச்சலைத் தணிக்கும்.
- உயர் இரத்த அழுத்தம் குறையும்.

44. பாலக்கீரை

பொதுப்பெயர் : பாலக்கீரை

அறிவியல் பெயர் : Spinacea oleracea

பயன்கள் :

- பெருவயிறு குறையும்.
- நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு மிகவும் சிறந்தது.
- இரத்ததில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவை நிலையாக வைத்திருக்க உதவுகிறது.
- புற்று நோய் செல்கள் உருவாகாமல் தடுத்து நிறுத்த கூடியது.
- ரத்த சிவப்பு அணுக்களை அதிகமாக உற்பத்தி செய்வதால் அனிமீயா நோய் வராமல் தடுக்க உதவுகிறது.
- பால் அதிகம் சுரக்கும்.
- எலும்புகள் மற்றும் பற்கள் உறுதியாக உதவுகின்றன.
- மாரடைப்பு, ரத்த குழாய்கள் அடைப்பு போன்ற இதய நோய்கள் வராமல் தடுக்கலாம்.
- கண் பார்வை நன்றாக தெரிய உதவி செய்கின்றன.

45. பிரண்டை

பொதுப்பெயர் : பிரண்டை / வச்சிரவல்லி

அறிவியல் பெயர் : Cissus quadrangularis

பயன்கள் :

- எலும்புகளை பலப்படுத்தும்.
- ரத்த மூலத்துக்கான மருந்து
- வாயு பிடிப்பு, கைகால் குடைச்சலுக்கான மருந்து
- செரிமானக் கோளாறு போக்கும் .
- இதயம் காக்கும் .

46. பிரம்மி

பொதுப்பெயர் : பிரம்மி

வேறு பெயர்கள் : சாம்பிராணி பூண்டு, பிரமிய வழுக்கை, நீர்ப்பிரம்மி சப்தலை, வாடிகம், சருமம், விவிதம்

அறிவியல் பெயர் : Bacopa monnieri

பயன்கள் :

- நரம்புகளைப் பலப்படுத்தும்.
- சிறுநீரைக் கட்டுப்படுத்தும்.
- மலமிளக்கும்; பேதியைத் தூண்டும்.
- வீக்கம்,கட்டிகள் கரையும்
- தொண்டை கரகரப்பு குணமாகும்.
- கோழை கட்டு குணமாகும்
- ஞாபக சக்தியை அதிகரிக்கும்
- நரம்பு தளர்ச்சியைக் குணமாக்கும்

47. புதினா

பொதுப்பெயர் : புதினா

அறிவியல் பெயர் : Mentha spicata

பயன்கள் :

- தொண்டைப் புண் ஆறிவிடும்
- வயிற்றுப் பொருமல் நீங்கும்.
- வயிற்றுப் புழுக்களை அழிக்க உதவுகின்றது.
- வாய்வுத் தொல்லையை அகற்றுகின்றது.
- சளி, கப கோளாறுகளுக்கும் நல்ல மருந்தாகும்.
- வயிற்றுவலி, வயிற்றுப் பொருமல் ஆகியவற்றிலிருந்து நிவாரணம் கிடைக்கும்.
- பாதத்தில் ஒத்தடம் கொடுக்க எரிச்சல் குறையும்.
- மூச்சுத்திணறல் நீங்கும்.
- தசைவலி, நரம்புவலி, தலைவலி, கீல்வாத வலிகளின் வேதனை குறையும்.
- உடனடி புத்துணர்ச்சி கிடைக்கும்.

48. புண்ணாக்கு பூண்டு

பொதுப்பெயர் : புண்ணாக்கு பூண்டு

அறிவியல் பெயர் : Corchorus Aestuans

பயன்கள் :

- எலும்புகள் வலுவடையும்.
- புண்களை ஆற்ற கூடிய தன்மையும், புண்களை உண்டாக்கக் கூடிய தன்மையும் கொண்டது
- சீதபேதி சம்மந்தாமான பிரச்சனையை குணப்படுத்துகிறது.
- வாதம் குணமாகிறது.
- தோல் வியாதிகள் சரி ஆகி விடும்.
- கைக்குடைச்சல் குணமாகும்.
- இரத்தத்தை சுத்திகரிப்பு தன்மை உண்டு.
- இரத்தத்தில் உள்ள சிவப்பு அணுக்களை அதிகரித்து தருகிறது.
- கண் சம்மந்தமான கோளாறுகள் நீங்கும்.
- நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும்.

49. பூவரசு

பொதுப்பெயர் : பூவரசு

அறிவியல் பெயர் : Thespesia populnea

பயன்கள் :

- பூவரசு இலையை அரைத்து சொறி, சிரங்கு, தேமல் போன்றவற்றுக்குப் பற்று போட்டு வந்தால் பலன் கிடைக்கும். மஞ்சள் நிறப்பாலை தேமல் உள்ள இடங்களில் தடவி வந்தால் நாளடைவில் தேமல் அகலும்.
- படர்தாமரை என்று சொல்லக்கூடிய தோல் நோயும் குணமாகும்.
- கை-கால் மூட்டு வீங்கியிருந்தாலும் மஞ்சள் நிறப்பாலை பூசினால் குணம் கிடைக்கும்.
- தோல் நோய்களிலிருந்து விடுதலை கிடைக்கும்.
- உதட்டில் வரக்கூடிய வெண்தேமல் சரியாகும்.
- கரும்படலம் நாளடைவில் மறையும்.
- அல்சைமர் எனும் ஞாபகமறதி நோய்க்கும் சிறந்த மருந்தாகப் பயன்படுகிறது

50. பூனைக்காலி

பொதுப்பெயர் : பூனைக்காலி

அறிவியல் பெயர் : Mucuna pruriens

பயன்கள் :

- ஆண்மையைப் பெருக்கி, நரம்புகளை உரமாக்குகிறது.
- மேக நோய்கள் நீங்குவதோடு ஆண்மை பெருகும்.
- வயிற்றுப்புழு, குன்மம், மற்றும் வயிறு சம்பந்தமான நோய்கள் அனைத்தும் குணமாகும்.
- வயிற்றிலுள்ள புழுக்களும் சாகும்.
- ரத்தசோகை நோய் குணமாகும்.
- கை கால் வீக்கமும் வடியும்.
- வாதம், பித்தம், கப நோய் நீங்கும்.
- யானைக்கால் நோயால் ஏற்பட்ட வீக்கத்திற்கும் இதர வீக்கங்களிக்கும் பற்றிடலாம்.
- தேள் கடிக்கு, சிறந்த மருந்தாக்ப் பயன்படுகிறது.

51. பெரியாநங்கை

பொதுப்பெயர் : பெரியாநங்கை

அறிவியல் பெயர் : Andrographis lineata

பயன்கள் :

- விஷக்கடிக்கு மருந்து
- தோல்நோய்களுக்கு மிகவும் நல்லது.
- நீரிழிவு நோய்க்கு மருந்தாகும்.
- காய்ச்சல், பூச்சிக்கொல்லி, மலம் இளக்கி, படபடப்பு, வயிற்றுப் போக்கு ஆகியவற்றிற்கு மருந்து
- மண்ணீரல் சம்பந்தமான நோயிக்கும் நல்ல மருந்து.
- கல்லீரல் நோய்களை போக்கும்
- மஞ்சள் காமாலை நோய்க்கு சிறந்த மருந்து.
- ப்ளுகாய்ச்சலை குணப்படுத்தும்.
- சைனஸ் மற்றும் சளித்தொந்தரவினால் ஏற்பட்ட நோய்களை போக்கும்.

52. பொடுதலை

பொதுப்பெயர் : பொடுதலை

அறிவியல் பெயர் : Phyla nodiflora

பயன்கள் :

- ஒற்றைத் தலைவலி விரைவில் நீங்கும்.
- நீரிழிவு நோயின் தாக்கம் உள்ளவர்களுக்கு பொடுதலை சிறந்த மருந்தாகிறது.
- இருமல் குணமாகும்.
- எரிச்சல் நீங்குவதுடன் கொப்புளங்கள் உடைந்து புண்கள் விரைவில் ஆறும்.
- அரைத்து தலையில் தேய்த்து ஊறவைத்து குளித்து வந்தால் பொடுகு நீங்கும்.
- சிறுநீரிலுள்ள இனிப்பை மாற்றும்.
- சிறுநீரக நீர்த்தாரைப்புண் குணமாகும்.
-

53. பொண்ணாங்கண்ணி

பொதுப்பெயர் : பொன்னாங்கண்ணி

சிறப்பு பெயர் : கீரைகளின் ராஜா,
ஏழைகளின் தங்க பஸ்பம்

அறிவியல் பெயர் : Alternanthera sessilis

பயன்கள் :

- கீரையை தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் கண் பார்வை சிறப்பாக இருக்கும்.
- கண் எரிச்சல், கண் மங்கல், கண் கட்டி, கண்ணில் கட்டி, கண்ணில் நீர்வடிதல், பீளை தள்ளுதல் போன்ற கண் நோய்கள் குணமாகும்.
- வாய் நாற்றம், வாய்ப்புண் ஆகியவையும் நீங்கும்.
- மத்திய நரம்பு மண்டலத்தை சீர்செய்து அனைத்து விதமான நரம்பு பிரச்சனைகளையும் குணமாகிறது.
- ஞாபக சக்தியை தூண்டக் கூடியது
- ஈரலை பலப்படுத்த கூடியது,
- மஞ்சள் காமாலைக்கு ஏற்ற மருந்து.

54. மஞ்சள்

பொதுப்பெயர் : மஞ்சள்

வேறு பெயர் : அரிணம் அல்லது பீதம்

அறிவியல் பெயர் : Curcuma longa

பயன்கள் :

- சிறந்த நுண்ணுயிர்க் கொல்லியாகப் பயன்படுகிறது.
- நச்சுத் தடை செய்யும் தன்மை கொண்டது.
- உணவுப் பொருட்கள் கெட்டுப்போகாமல் பாதுகாக்கிறது.
- பல நோய்களுக்கு மருந்தாகவும், நிவாரணியாகவும் பயன்படுகிறது.
- வயிறு தொடர்பான அனைத்து நோய்களைப் போக்குகிறது.
- இறைச்சியின் என்சைம் கெட்டுப் போகாமல் நீண்டநேரம் பாதுகாக்கிறது.

55. மந்தாரை

பொதுப்பெயர் : மந்தாரை

வேறு பெயர் : மலையாத்தி

அறிவியல் பெயர் : Bauhinia variegata

பயன்கள் :

- இரத்தபேதி, இரத்தவாந்தி, போன்றவற்றிற்கு மந்தாரை மொக்குகள் மிகச் சிறந்த மருந்தாகப் பயன்படுகிறது.
- பல வியாதிகள் போன்றவற்றிற்கும் குறிப்பாக பெரும்பாடு உதிரப்போக்கு நோய்க்கும் மிகச்சிறந்தது.
- இரத்தமூலம், சிறுநீர்த்தாரையில் புண் போன்றவற்றையும் நன்கு குணப்படுத்தும்.
- மலச்சிக்கள் அகன்று தாராளமாக மலங்கழியும்.
- கக்குவான் இருமல், ஆஸ்துமா, மற்றும் மூச்சுக்குழாய் அழற்சி, சுவாச நோய்கள், ஆகியவற்றிக்கு பயன்படுகிறது.
- வாதநோய், கால்வலி, தசைபிடிப்பு தொடர்புடைய வலிகளுக்கு நிவாரணம் அளிக்கிறது.
- இதயநோய், படபடப்பு ஆகியவற்றை குணப்படுத்துவதற்கும் இது பயன்படுகிறது....

56. மணத்தக்காளி

பொதுப்பெயர் : மணத்தக்காளி

வேறு பெயர் : மணித்தக்காளி

அறிவியல் பெயர் : Solanum nigrum

பயன்கள் :

- இதயம், நுரையீரல், கல்லீரல், மண்ணீரல், கணையம், வயிறு மற்றும் குடல் தொடர்பான பல நோய்களுக்கு உகந்தது வாய் புண் மற்றும் வயிற்று புண் குணமடைய ஒரு சிறப்பான மருந்தாகும்
- நீண்ட வாழ்நாள் மற்றும் நோயற்ற உடலுடனும் வாழலாம்.
- மணத்தக்காளிக்காய் வாந்தியைப் போக்கும்.
- வாயிலைப்பை நீக்கும்.
- வற்றல் அரோசகத்தை நீக்கும்.
- காகமாசிதைலம் இருமல் இளைப்பை நீக்கும்.

57. மருதாணி

பொதுப்பெயர் : மருதாணி

வேறு பெயர் : மருதோன்றி, ஐனாஇலை, ஐவனம், அழவணம்

அறிவியல் பெயர் : Lawsonia inermis

பயன்கள் :

- கை, கால்களில் தோன்றும் சேற்றுப் பண்கள், அழுக்குப்படை, கட்டி, பித்த வெடிப்புகள் ஆகியவற்றை குணமாக்கும்.
- நல்ல தூக்கம் உண்டாவதுடன், தலைப் பேன்களும் குறையும்.
- இளநரை மாறுவதுடன் கண்கள் குளிர்ச்சி அடையும்.
- நல்ல தூக்கம் உண்டாகும்.
- நகம் சொத்தையாவது அழுக்குடன் பளபளப்பு இல்லாமல் இருப்பது ஆகிய பிரச்சனைகள் தீரும்.
- நகம் தொடர்பாக ஏற்படும் எந்த நோயானாலும் தடுக்கப்படும்.
- கொப்புளங்கள் தீக்காயங்கள் குணமாகும்.
- வாய் கொப்பளிக்க வாய்ப்புண் மற்றும் தொண்டைப்புண் தீரும்.

58. மரிக்கொழுந்து

பொதுப்பெயர் : மரிக்கொழுந்து

அறிவியல் பெயர் : Artemisia pallens

பயன்கள் :

- பூஞ்சை காளான்கள், நோய் கிருமிகளை அழிக்கிறது.
- வலி, வீக்கத்தை சரிசெய்ய கூடியது.
- மன அழுத்தத்தை போக்கும் தன்மை உடையது.
- தூக்கத்தை வரவழைக்கும் தன்மை கொண்டது.
- விட்டு விட்டு ஏற்படும் வலியை போக்கும்.
- வயிற்றுவலி, தோலில் ஏற்படும் அரிப்பு, தடிப்புக்கான மருந்து தயாரிக்கலாம்.
- வயிற்று வலி, தோல்நோய்களுக்கான மருந்து தயாரிக்கலாம்.
- சொரியாசிஸ் பிரச்னை குணமாகும்.
- வயிற்று கடுப்பை போக்கும் ஒன்றாக விளங்குகிறது.

59. மிளகு

பொதுப்பெயர் : மிளகு

அறிவியல் பெயர் : Piper nigrum

பயன்கள் :

- பசியின்மை - பசி உண்டாகும்.
- உமிழ்நீரை பெருக்கி உணவை செரிக்க உதவும்.
- செரியாமை நீங்கி, வயிற்று நோய்கள் நீங்கும்.
- ஜலதோஷத்தால் வந்த இருமல் குணமாகும்.
- உடல் சூட்டினால் வரும் இருமல் தீரும்.
- உடல் நச்சுத்தன்மை , விஷக்கடி நஞ்சுகள் நீங்கும்.
- பூரான் கடி விஷம் உடலில் நீங்கும்.
- புழுவெட்டு உள்ள இடத்தில் பூசிவர முடி முளைக்கும்
- மிளகு இரசம் வயிற்று உபாதைகள், சுவாச நோய்கள் வராமல் இருக்கும். மூளையின் செயல்பாடுகள் அதிகரிக்கச் செய்யும்.
- ஞாபகமறதி, உடல் சோம்பல், சளி தொந்தரவுகள் நீங்கும்.

60. முருங்கை

பொதுப்பெயர் : முருங்கை

அறிவியல் பெயர் : Moringa oleifera

பயன்கள் :

- உடல் சூடு தணிவதுடன், மலச்சிக்கல் நீங்கும்.
- கை, கால் உடம்பின் வலிகள் நீங்கும்.
- பற்களின் உறுதி, நீளமான முடியின் வளர்ச்சி, நரை முடி, தோல் நோய், வயிற்றுப் புண், தலைவலி, வாய்ப்புண் ஆகிய நோய்களுக்கு முருங்கைக்கீரை நல்ல மருந்தாக உதவுகிறது.
- தாய்ப்பால் சுரப்பு அதிகமாகும்.
- ஆஸ்துமா, மார்புச் சளி, போன்ற சுவாசக் கோளாறுகளுக்கு கீரையை சூப் செய்து குடிக்க வேண்டும்.
- ஆண், பெண் இருபாலரின் மலட்டுத் தன்மையை அகற்ற, முருங்கை இலையை வேகவைத்து சமைத்து சாப்பிட வேண்டும்.
- சிறுநீரகத்தின் ஆரோக்கியம் பாதுகாக்கப்படும்.
- முருங்கைக் காய் மலச்சிக்கல், வயிற்றுப் புண், கண் நோய் ஆகியவற்றுக்கு நல்ல மருந்தாக பயன்படுகிறது.
- ரத்தம் மற்றும் சிறுநீர் சுத்தம் அடைகிறது.
- காய்ச்சல், மூட்டு வலி குணமாகும்.
- கர்ப்பப்பையின் குறைகளை போக்கி, கருத்தரிக்கும் திறனை ஊக்குவித்து பிரசவத்தை துரிதப்படுத்த உதவுகிறது.

61. மூங்கில்

பொதுப்பெயர் : மூங்கில்

அறிவியல் பெயர் : Bamboosa Arundinace

பயன்கள் :

- குருத்துக்களின் சாறானது ஹைட் ரோசயனிக் அமிலம் மற்றும் புழுக்களைக் கொல்லும் குணங்களைக் கொண்டுள்ளது.
- சில இடங்களில், அரிசியைக் காட்டிலும் மூங்கில் குருத்துக்களுக்கு அதிக விலை உள்ளது.
- டபாசீர் என்பது ஆஸ்துமா, இருமல் மற்றும் பெண்களின் உபாதைகளைத் தீர்க்கும் மருந்தாக உள்ளது.
- கால்நடைகள், குதிரைகள் மற்றும் யானைகளுக்கு மூங்கில் இலைகள் மிகச்சிறந்த தீவனமாக உள்ளது.

62. முயல் காதிலை

பொதுப்பெயர் : முயல் காதிலை

வேறு பெயர்கள் : முசக்கத்தான், முயல் கற்றாழை, கண்ணாடி கற்றாழை

அறிவியல் பெயர் : Kleinia Grandiflora

பயன்கள் :

- முகத்தில் உள்ள மங்குகள் , பருக்களை நீக்கும்.
- மூட்டு வலி , வாத வலி நீக்கும்.
- நீரினால் ஏற்படும் பலவிதமான அலர்ஜிகளை குணப்படுத்தும்.
- வெறிநாய்க்கடியினால் உண்டாகும் ஜலபயரோகம் மற்றும் ஜண்ணி நோயை குணமாக்கும்.
- தோல் அழர்ஜியை நீக்கும்.

63. முசுமுசுக்கை

பொதுப்பெயர் : முசுமுசுக்கை

அறிவியல் பெயர் : Mukia maderaspatana

பயன்கள் :

- சீதளத்தினால் ஏற்படும் ஜலதோஷத்தை நீக்கவல்லது.
- இருமல், கபம், சளி மற்று சளி, இருமல் சேர்ந்த எல்லாத் தொல்லைகளையும் போக்கும்.
- காசநோயால் அவதியுறுவோருக்கு இது ஒரு வரப்பிரசாதமாகும்.
- காச மற்று சுவாச சம்பந்தப்பட்ட நோய்களை நிவர்த்தி செய்யக் கூடியது.
- கண் எரிச்சல், உடல் எரிச்சல் குணமாகும்
- இரைப்பிருமல், மூக்குப் புண் போன்றவை குணமாகும்.
- இரத்தமும் சுத்தமாகும்.

64. மூக்கிரட்டை

பொதுப்பெயர் : மூக்கிரட்டை

அறிவியல் பெயர் : Boerhaavia Diffusa

பயன்கள் :

- கல்லீரல் மற்றும் சிறுநீரகம் உள்ளிட்ட முக்கிய உறுப்புகளின் கழிவுகளை, முழுவதும் வெளியேற்றி, மனிதர்களின் உடல் நலம் காக்கும் வல்லமை பெற்றதாகத் திகழ்கிறது.
- வாத வியாதிகள் எல்லாம், அடங்கி, வாதம் உடலில் சீராகும்.
- இரத்த சோகையால் ஏற்படும் உடல் வீக்கம், மூச்சிரைப்பைப் போக்க, கல்லீரல், மஞ்சள் காமாலை பாதித்தவர்களின் வயிற்று உப்புசம் குறைந்து நச்சு நீர் வெளியேற உதவி செய்யும்.
- புற்று நோய்கள் புற்று வியாதிகளை ஏற்படுத்தும் நச்சுக் கிருமிகளை அழிக்கும்,
- தொற்று வியாதிகளின் பாதிப்பை சரி செய்யும்
- உடல் திசுக்களை சரி செய்து, உடலில் ஏற்படும் முதுமைத் தன்மையை போக்கி, உடல் இளமையை தக்க வைக்கும்.
- மூளைக்கு ஆற்றலை அளித்து, உடலுக்கு சுறுசுறுப்பையும், மனதிற்கு உற்சாகத்தையும் உண்டாக்கும்.
- மலச்சிக்கல் நீங்கி உடல் புத்துணர்வாகி, இளமைப்பொலிவுடன் காணப்படும்.
- சுவாச பாதிப்புகள் சரியாகும்.

65. ரோஸ்மெரி

பொதுப்பெயர் : ரோஸ்மெரி

அறிவியல் பெயர் : Salvia rosmarinus

பயன்கள் :

- ஞாபகத்திறன் மற்றும் கவனம் மேம்படுகிறது.
- பதட்டம், படபடப்பு, தலைவலி, மனஅழுத்தம், மூட்டு வலி, வீக்கம் ஆகியவற்றை குறைப்பதோடு முடி வளர்ச்சியையும் தூண்டுகிறது.
- நரைமுடியைக் கருப்பாக்கும்.
- கூந்தல் வளர உதவும்

66. லெமன் கிராஸ்

பொதுப்பெயர் : லெமன் கிராஸ் / எலுமிச்சை புல்

அறிவியல் பெயர் : Cymbopogon citratus

பயன்கள் :

- லெமன் க்ராஸ் நல்ல செரிமாணத்தைக் கொடுத்து, பசியின்மையைப் போக்கும்.
- மனச் சோர்வை நீக்கி உற்சாகம் தரக்கூடியதாகவும்
- பாக்டீரியாக்களை அழிக்கக் கூடியதாகவும் பயன்படுகிறது.
- பலவித தோல் வியாதிகளுக்கும் ,தாய்ப்பால் சுரக்கவும், வலிகளை நீக்கவும் பயன்படுகிறது.
- இது கிருமி நாசினியாகவும் பயன்படுத்தப்படுகிறது .
- வாத நோய்களுக்கு தயாரிக்கப்படும் மருந்துகளிலும் பயன்படுத்தப்படுகிறது.
- கேன்சர் செல்களைக்கூட அழிக்கும் தன்மைக் கொண்டது

67. வல்லாரை

பொதுப்பெயர் : வல்லாரை

அறிவியல் பெயர் : Centella asiatica

பயன்கள் :

- உடலில் ஏற்படும் கட்டிகள் மற்றும் புண்கள் ஆகியவற்றை வல்லாரை சரிசெய்து விடும் ஆற்றல் வாய்ந்தது.
- காய்ச்சல் குணமாகும்.
- யானைக்கால் நோய் உள்ளவர்கள் இலையை தொடர்ந்து காலில் வைத்து கட்டி வந்தால் யானைக்கால் நோய் எளிதில் குணமாகும்.
- வல்லாரை இலையை அரைத்து உள்ளுக்குள் கொடுத்தால் விரை வீக்கம், வாயுவீக்கம், தசை சிதைவு குணமாகிவிடும்.
- இரத்தத்திற்க்கு தேவையான சத்துக்களை, சரிவிகித அளவில் கொண்டுள்ளது.
- கால் நரம்புகளை பாதிக்கும் பிரச்னைக்கும் இந்த வல்லாரை ஒரு மிக சிறந்த நிவாரணியாக விளங்குகிறது.
- வல்லாரை கீரை மத்திய நரம்பு மண்டலத்தை பலப்படுத்தக் கூடியதாக விளங்குகிறது.
- நரம்பு மண்டலங்கள் பலப்படுத்தப்படுவதால் நமது செயல்பாடுகள் மிகவும் சீராக அமைவதற்கு இது மிகுந்த உதவியாக அமைகிறது.
- மன அழுத்தத்தை தடுத்து நிறுத்துகிறது.
- நோய் எதிர்ப்பு மருந்தாகவும் பயன்படுகிறது.
- உடலில் உள்ள நோய் கிருமிகளை அழிக்கும் சக்தியும் வல்லாரைக்கு உண்டு.

68. விஷநாராயணி

விஷ நாராயணி

பொதுப்பெயர் : விஷநாராயணி

அறிவியல் பெயர் : Heliotropium indicum

பயன்கள் :

1. சிறுநீரகச் செயலிழப்பு, உப்பு நீர், கிரியேட்டினின் மற்றும் யூரியா அதிகரிப்பு ஆகியவற்றைக் குணப்படுத்தும் மூலிகை 'விஷ நாராயணி'.
2. கிரியேட்டினின் அளவு 8 வரை உயர்ந்து காணப்படும் நோயாளிகளுக்கு… விஷ நாராயணி இலையை அரைத்து ஒரு எலுமிச்சங்காயளவு காலை, மாலை இரு வேளைகள் வெறும் வயிற்றில் கொடுத்து வந்தால், மூன்று வாரங்களில் கிரியேட்டினின் அளவு குறையத் தொடங்கும். இந் நோயாளிகளுக்கு உணவுக் கட்டுப்பாடு மிகவும் அவசியம் ஆகும்.
3. டயாலிசிஸ் தொடங்கப்பட்ட நோயாளிகளுக்கு இம்மூலிகையைக் கொடுத்து வந்தால், டயாலிசிஸ் சிகிச்சைக்கான நாட்களின் இடைவெளியை படிப்படியாகக் குறைக்க முடியும். சிறுநீரகச் செயலிழப்பு நோயின் கடைசிக் கட்டத்தில் ஏற்படும் மூச்சு வாங்குதல், சோர்வு ஆகியவற்றையும் இம்மூலிகை குணமாக்குகிறது.
4. சிறுநீரக செயல் திறன் குறைவு மற்றும் சிறுநீர் வெளியேறும் பாதையில் உள்ள தொற்று ஆகியவற்றை சரிசெய்யும்

69. வெள்ளருகு

பொதுப்பெயர் : வெள்ளருகு

அறிவியல் பெயர் : Enicostema axillare

பயன்கள் :

- மலத்தை இளக்கி ,பசியை தூண்டி ,உடலை உரமாக்கும் தன்மை உடையது.
- காய்ச்சல் , வாதம் ,தோல் வியாதி ,வயிற்று உப்சம் ,பாம்பு கடி ,அஜீரணம்,தொழுநோய் , மற்றும் நீரழிவு நோயை குணப்படுத்த கூடியது .
- பாம்பு கடித்தவர்களுக்கு வெள்ளருகு செடியை வேருடன் எடுத்து சுத்தமாக கழுவி இடித்து சாறு எடுத்து 20 மி.லி முதல் 30 .மி.லி வரை உள்ளுக்குள் கொடுக்க வேண்டும்.வெளியில் கடித்த இடத்தில் வெள்ளருகுவை அரைத்து பற்று போட வேண்டும்.
- வெள்ளறுகு செடியை தேவையான அளவு எடுத்து வெந்நீர் விட்டு அரைத்து காலை வேளையில் சொறி , சிரங்கு , அரிப்பு , தேமல் உள்ளவர்கள் நன்கு தேய்த்து பூசி 1 மணி நேரம் கழித்து குளித்து வர அவை சரியாகும்..
- கீல்வாதம் ,நரம்பு கோளாறு சரியாகும்.
- நீரழிவு நோய் கட்டுபடும்..

70. வெற்றிலை

பொதுப்பெயர் : வெற்றிலை

அறிவியல் பெயர் : Piper betle

பயன்கள் :

- உடல் பருமனை குறைக்கும் மருந்து
- நரம்புகளை பலப்படுத்தும் மருந்து
- மூளை பலம் பெறுவதுடன் ஞாபக சக்தி அதிகரிக்கும்.
- மூச்சுதிணறல், நெஞ்சக சளியை போக்கும் மேல்பூச்சு மருந்து
- யானைக்கால் ஜுரம், விரைவீக்கத்துக்கான மருந்து
- கீழ்வாதம், விரைவாதத்துக்கான மேல்பூச்சு மருந்து
- வெற்றிலை வயிற்றில் இருக்கும் வாயுவை வெளித்தள்ளும் தன்மை கொண்டது.
- மூளை, இதயம், கல்லீரல், மண்ணீரல் ஆகியவற்றை பலப்படுத்தி ஆரோக்கியத்தை தரக்கூடியது.
- நரம்பு மண்டலத்துக்கு பலம் கொடுப்பதால் படிக்கும் குழந்தைகளுக்கு வெற்றிலை சாறு கொடுத்துவர ஞாபக சக்தியை அதிகரிக்கும்.
- வெற்றிலை சாறை ஒரு சொட்டு காதில் விட்டால், காதில் ஏற்படும் வலி, சீல் பிடித்தல் போன்றவை குணமாகிறது

71. வெந்தயம்

பொதுப்பெயர் : வெந்தயம்

அறிவியல் பெயர் : Trigonella foenum-graecum

பயன்கள் :

- வெந்தயத்திலுள்ள எண்ணை பசை தலைமுடிக்கு வளர்ச்சியை, கருமை நிறத்தை தருகிறது.
- ஒருவகை மஞ்சள் சாயம் தயாரிக்கப்பட்டு துணிகளுக்கு வண்ணமேற்ற மாத்திரைகளுக்கு வண்ணம் கொடுக்க பயன்படுகிறது.
- வெந்தயம் குளிர்ச்சியை உண்டாக்கும்.
- சிறுநீரை பெருக்கும்.
- வறட்சியகற்றும் தன்மை கொண்டது.
- விதையிலுள்ள ஆல்கலாய்டுகள் பசியைக் கூட்டும்.
- நரம்புகளைப் பலப்படுத்தும்.
- குளிர்ச்சியை உண்டாக்கும் தன்மை கொண்டது.
- சித்த, ஆயுர்வேத வைத்திய முறைகளில் வெந்தயம், சீதபேதி, மூலநோய் இவைகளை குணப்படுத்த, முடி உதிர்தல், தோல் நோய், வாய்வுத்தொல்லையை போக்கவும் பயன்படுத்தப்படுகிறது.
- சளி நீக்கவும், மூல நோய் தீர்க்கவும் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

72. வெட்டிவேர்

பொதுப்பெயர் : வெட்டிவேர்

வேறு பெயர் : எலுமிச்சை வேர்

அறிவியல் பெயர் : Chrysopogon zizanioides

பயன்கள் :

- நீர் கடுப்பு, தேக எரிச்சல், வயிற்றுக் கடுப்பு, போன்றவற்றால் குடித்து வந்தால் தீர்வு கிடைக்கும்.
- கோடையில் உஷ்ணத்தின் தாக்கத்தை குறைக்கும்.
- வெட்டிவேரை நீரில் ஊறவைத்து அந்த தண்ணீரை தினமும் குடித்து வந்தால் உடல் சுடும், தாகம் தணியும்.
- நாவறட்சி, தாகம், காய்ச்சல் மற்றும் வயிற்றில் ஏற்படும் நோய்களைக் கட்டுபடுத்தும்.
- வாந்தி பேதிக்கும் இது நல்ல மருந்தாகும்.
- சளி தொந்தரவு ஏற்படாமல் இந்த வேர் பாதுகாக்கும்.
- நீண்ட நாட்களாக ஆறாமல் இருக்கும் வடுக்கள் மீது தடவி வந்தால் அவை மறைந்துவிடும்.

73. வேம்பு

பொதுப்பெயர் : வேம்பு

அறிவியல் பெயர் : Azadirachta indica

பயன்கள் :

- கிருமிகள் அனைத்தையும் அழித்து விடும் ஆற்றல் கொண்டதாகும்.
- புண்கள் மீது பூசி வரக் குணம் கிடைக்கும்.
- குஷ்ட நோயாளிகளின் புண்களையும் குணப்படுத்தும்.
- வெந்நீரில் வேப்ப இலைகளைப் போட்டு சிறிது நேரத்துக்குப் பிறகு குளித்தால் தோல் வியாதிகளிடமிருந்து தப்பிக்கலாம்.
- அஜீரணக்கோளாறு, வயிறு சம்பந்தமான பிரச்சனை மற்றும் மலச்சிக்கலால் அவதிபடுபவர்களுக்கு வேம்பு தேநீர் வைத்து கொடுத்தால் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.
- வாயில் ஏற்படக்கூடிய பற்சிதைவு, மூச்சு பிரச்னை, புண், ஈறுகளில் ரத்தம் போன்றவற்றை வேம்பு கொண்டு சரி செய்திடலாம்.
- பாலிசாக்கரைடுகளை அதிகம் கொண்டுள்ள வேம்பு புற்றுநோய் கட்டிகள், லிம்ஃபோசைடிக் லுகேமியாவை குறைப்பதில் மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கிறது.
- மூட்டுவலி, தசைவலி நோயாளிகளுக்கு வேப்ப எண்ணெய் தடவினால் மூட்டு வலி எளிதில் குணமாகும்.
- பெரியவர்கள் அதிகாலையில் வேப்பங் கொழுந்தை சிறிது பறித்து சாப்பிட்டு வர வயிறு சம்மந்தமான பிரச்னைகள் தீரும்.

74. விளா

பொதுப்பெயர் : விளா

வேறு பெயர்கள் : கடிபகை, கபித்தம், பித்தம், கவித்தம், விளவு, தந்தசடம், வெள்ளி

அறிவியல் பெயர் : Feronia Elephantum

பயன்கள் :

- கோழையகற்றிப் பசியுண்டாக்கும்.
- பழ ஓடு தாதுக்களின் கொதிப்பைத் தணிக்கும்.
- பிசின் தாதுக்களின் எரிச்சலைத் தணித்து அவற்றைத் துவளச் செய்யும்.
- வயிற்றில் இருக்கின்ற வாயுவினை அகற்றி, உடலுக்குக் கிளிர்ச்சியைத் தந்து, புண்களை ஆற்றக் கூடிய செய்கை உடையது.
- நாவறட்சி, விக்கல், வாதம், பித்தம், மற்றும் குட்டம் போக்க வல்லது.
- பசியின்மை, கப இருமல், கபக்காசம், இளைப்பு, பித்தக்கணச்சூடு தீரும்.
- இலைக் குடிநீர் பித்த சுரம், இருமல், தேக வறட்சி தணிக்கும்.
- பசியைத் தூண்டும், குருதியை உண்டாக்கும், வாந்தியை நிறுத்தும்.
- மலத்தைக் கட்டும். குடலுக்கும் உடலுக்கும் பலத்தைக் கொடுக்கும்.
- விந்தை உற்பத்தி செய்யும்.
- பித்தக் கோளாறுகள் யாவும் நீங்கும்.

75. யூக்கலிப்டஸ்

பொதுப்பெயர் : யூக்கலிப்டஸ்

வேறு பெயர்கள் : தைல மரம்

அறிவியல் பெயர் : Eucalyptus Globlus

பயன்கள் :

- சுவாச நோய்கள் மற்றும் இருமல் மற்றும் சளி, காய்ச்சல், தொண்டை வலி, நெரிசல், மூட்டு வலி, காயங்கள் போன்ற நோய்த்தொற்றுகளுக்கு சிகிச்சையளிக்க பயன்படுத்தப்படுகின்றன.
- காய்ச்சல், குளிர், உடல் வலியை நிர்வகிக்க மக்களுக்கு உதவும்.
- சோர்வான, மென்மையான தசைகள், சளி மற்றும் நெரிசலுக்கான மார்பு தேய்த்தல், இருமல் மற்றும் குளிர் சொட்டுகள் மற்றும் தளர்வுகள், தொண்டை புண் தெளிப்பு, மூட்டு வலிக்கு பயன்படுகிறது.
- தோல் மற்றும் முடி ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது.
- அரிக்கும் தோலழற்சி, தீக்காயங்கள் மற்றும் அரிப்புக்கு சிகிச்சையளிப்பதில் இது மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.
- பேன் மற்றும் பொடுகு வளர்ச்சியைத் தடுக்கின்றன.
- இரத்த ஓட்டத்தைத் தூண்டுகிறது.
- முடி உதிர்தலைத் தடுக்கிறது மற்றும் புதிய முடியின் வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கிறது.

76. சர்க்கரை துளசி

பொதுப்பெயர் : சர்க்கரை துளசி

வேறு பெயர்கள் : சீனித்துளசி

அறிவியல் பெயர் : Stevia rebaudiana

பயன்கள் :

- மிகக் குறைந்த கொழுப்புச் சத்து கொண்ட சர்க்கரை உணவான இது ரத்தக்கொதிப்பை கட்டுப்படுத்தக்கூடியது.
- இதய நோயைக் குணப்படுத்தும் மருந்துகளிலும் சீனித் துளசி சேர்க்கப்பட்டுள்ளது.
- செரிமானக் கோளாறுகளை சீராக்கும் இது அழகுசாதனப் பொருட்களிலும் பயன்படுத்தப்படுகிறது.
- தோல் நோய்களைத் தீர்க்கும் மருந்துகளிலும் சேர்க்கப்பட்டுள்ளது.

77. சர்க்கரை வேம்பு

பொதுப்பெயர் : சர்க்கரை வேம்பு

அறிவியல் பெயர் : Scoparia dulcis

பயன்கள் :

- ஜுரம், வாதம், மூல கணம், மந்தம், குன்மம், எரிபூச்சி ஆகியவற்றை இது ஒழிக்க வல்லது.
- வேப்ப விதைக்கு விஷமும், ஜன்னியும் மாறும்.
- நரம்பு வலிப்பு, வாதம், ஜன்னி, கிரந்தி, சொறிபுண், சிரங்கு ஆகிய நோய்களை வேப்பநெய் குணப்படுத்தும்.
- தலைநோய், ஜன்னி வாதம் இவற்றை வேப்பம் பிண்ணாக்கு அகற்றும்.
- குடலில் உள்ள புழுக்கள் மாய்வதற்கு, வேப்பங் கொட்டையில் வெல்லம் சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிடலாம்.
- வேப்பம் பழ சர்பத் சருமத்திலுள்ள தோல் வியாதிகளைப் போக்கும்.
- வேப்ப விதைகளிலிருந்து எடுக்கப்படும் தைலம் சரும நோய்களைக் குணப்படுத்தவும், குளியல் சோப் தயாரிக்கவும் பயனாகிறது.
- வேப்பிலைகளைக் குடிநீரில் இட்டுப் பருகி வந்தால், அதீத பித்த நீர் வெளியேறி ஆரோக்கியம் கிட்டும்.

78. சாயச்செடி

பொதுப்பெயர் : சாயச்செடி

அறிவியல் பெயர் : Haematoxylum campechianum

பயன்கள் :

- கட்டியைக் கரைக்கும்

79. சிற்றரத்தை

பொதுப்பெயர் : சிற்றரத்தை

அறிவியல் பெயர் : Alpinia officinarum

பயன்கள் :

- கபம், வாதம், வீக்கம், இழுப்பு, இருமல், காய்ச்சல் போன்றவைகளுக்குப் பயன்படுத்துவார்கள் என்றாலும் நெஞ்சிலுள்ள கபத்தை வெளியேற்றுவதில் திறன் மிக்கது.
- ஜுரம் மற்றும் சுவாச பாதிப்புகள் யாவும் விலகிவிடும்.
- இரைப்பு இருமல் எனும் ஆஸ்துமா பாதிப்புகள் விரைவில் நீங்கிவிடும்.
- வெகுநாட்களாக துன்பமளித்த வலிகளின் பாதிப்பு குறையும்.
- எலும்புகளின் ஆற்றல் மேம்படும்.
- வறட்டு இருமலை தணிக்கும்.

80. பசலைக் கீரை

பொதுப்பெயர் : பசலைக் கீரை

வேறு பெயர்கள் : சிவப்புக்கீரை

அறிவியல் பெயர் : Portulaca quadrifida

பயன்கள் :

- இரத்தம் குன்றியுள்ள சோகை நோயாளிகளுக்கு அது மிகவும் நன்மை தருகின்றது.
- புரதங்களைப் பலப்படுத்தும் அமிலங்கள் உள்ளன. அது நம்மைப் பேணிப் பாதுகாக்கும் உணவு.
- நோயிக்கு எதிர்பான தடுப்புச் சக்தியை மிகவும் ஆற்றலுடன் பேணுகின்றது.
- பார்வைக் கோளாரைக் குணப்படுத்தும், இரத்த விருத்தி உண்டாக்கும்.
- குளிர்ச்சி தருகின்றது, ஊட்டச்சத்து உள்ளது. எரிச்சலைத் தணிக்கின்றது
- பித்தம், நீர்தாரை, வெட்ட நோய்கள் குணமாகின்றன.
- தோல்நோய்கள், மேகம், சீதபேதி குறைகின்றது.
- பசலைக்கீரை மலத்தை நன்றாக இளகச் செய்கின்றது. எரிச்சலைத் தணிக்கின்றது.
- நீரிழிவு, இரத்தக் குறைவு, கால் விரல்களில் உள்ள வீக்கம் ஆகியவற்றைக் குணப்படுத்தப் பசலைக்கீரை மிகவும் உதவுகின்றது.

81. சிறுகீரை

பொதுப்பெயர் : சிறுகீரை

வேறு பெயர்கள் : குப்பைக்கீரை

அறிவியல் பெயர் : Amaranthus campestris

பயன்கள் :

- மருந்துகளின் வீரியத்தை குறைக்க கூடியது.
- வயிற்றில் உணவு நன்றாக செரிமானம் ஆக உதவுகிறது.
- தீவிரமான மூலம், மலச்சிக்கல் போன்ற பிரச்சனைகளை தீர்க்கிறது.
- நீரிழிவு நோய் முற்றிலும் குணமாகும் மேலும் அதிக ரத்த அழுத்தமும் குணமாகும்
- கல்லீரல் கோளாறு மஞ்சள்காமாலை குணமாகும்
- ரத்தத்தில் உள்ள நச்சு கழிவுகள் வெளியேறும்.
- ரத்தத்தை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளும் ரத்தசோகையைத் தடுக்கும்.
- துகாக்கிறது.

82. சிறியா நங்கை

பொதுப்பெயர் : சிறியா நங்கை

அறிவியல் பெயர் : Andrographis alata

பயன்கள் :

- நீரிழிவுக்கு அருமையான மருந்து.
- வீடுகளின் வேலியில் சிறியாநங்கை செடியை வளர்த்து வந்தால் பாம்பு எட்டிப்பார்க்காது.
- எந்த விஷப்பூச்சி கடித்தாலும் அவர்களை தாக்காது.
- தோல்நோய்களுக்கு சிறியா நங்கை மிகவும் நல்லது. ஆனால் பத்தியத்திற்கு கத்தரிக்காய் சாப்பிடக்கூடாது.
- நீரிழிவு நோய்க்கும், அலர்ஜிக்கும் சிறியாநங்கையைப் பயன்படுத்துகிறார்கள்.
- மஞ்சள் காமாலை, மலேரியா, மற்றும் விஷ காய்ச்சலுக்கு இது சிறந்த மருந்தாக செயல்படுகிறது.
- பாம்பு, தேள் உள்ளிட்ட விஷக்கடிகளுக்கு மருந்தாக பயன்படுகிறது.
- வீக்கம் குறையும்.

83. சிறுகுறுஞ்சான்

பொதுப்பெயர் : சிறுகுறுஞ்சான்

அறிவியல் பெயர் : Gymnema sylvestre

பயன்கள் :

- நீரிழிவு கட்டுப்படும்
- மாதவிலக்கு பிரச்சனைகள் நீங்கும்.
- சுவாச நோய்கள் குணமாகும்.
- காய்ச்சல் குணமாகும்.
- ஒவ்வாமை குறையும்.
- விரைவில் கடுமையான இருமல் கட்டுப்படும்.
- நரம்புகள் வலிமை பெற்று நரம்புத் தளர்ச்சி போன்ற குறைபாடுகளை நீக்குகிறது.
- நல்ல பசி உணர்வு தூண்டப் பெற்று ,உடல் ஆரோக்கியம் மேம்படுகிறது.

84. செவ்வாழை

பொதுப்பெயர் : செவ்வாழை

அறிவியல் பெயர் : Musa acuminata

பயன்கள் :

- சிறுநீரகத்தில் கல் ஏற்படுவதை தடுக்கிறது.
- மாலைக்கண் நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் இரவு ஆகாரத்துக்கு பிறகு தொடர்ந்து 40 நாட்கள் செவ்வாழை சாப்பிட்டு வந்தால் மாலைக்கண் நோய் குணமாகும்.
- பல்வலி, பல்லசைவு போன்ற பலவகையான பல்வியாதிகளையும் செவ்வாழைப்பழம் குணமாக்கும்.
- சொறி, சிரங்கு, தோலில் வெடிப்பு போன்ற சரும வியாதிகளுக்கு செவ்வாழை சிறந்த நிவாரணம் தரும்.
- செவ்வாழை சாப்பிட்டால் நரம்புகள் பலம் பெறும். ஆண்மை தன்மை சீரடையும்.
- தொற்றுநோய் கிருமிகளை கொல்லும் அரிய சக்தி செவ்வாழை பழத்திற்கு உண்டு.
- வாரம் ஒருமுறை செவ்வாழை சாப்பிட்டு வந்தால் உடலில் தொற்று நோய் பாதிப்பு கட்டுப்படும்.
- தினமும் ஒரு செவ்வாழை சாப்பிடுபவர்களுக்கு அஜீரணக் கோளாறு ஏற்படாது.

85. தவசிக்கீரை

பொதுப்பெயர் : தவசிக்கீரை

அறிவியல் பெயர் : Justicia Tranquebariensis

பயன்கள் :

- எலும்புகள் வளர்ச்சி அடையும்.
- கண் பார்வை கூர்மையாகும்.
- வயிற்றுப்பூச்சிகள் குறையும்.
- ஆண்மைக் குறைவு நீங்கும்.
- இரத்தம் விருத்தியாகும்.
- இரத்தம் சுத்தமாகும்.
- ஆஸ்துமா நோய் மறையும்.
- இரத்தசோகை தீரும்.
- இருமலைப் போக்கும்

86. மாதுளை

பொதுப்பெயர் : மாதுளை

அறிவியல் பெயர் : Punica granatum

பயன்கள் :

- தோல் அழற்சி பிரச்சனையிலிருந்து விடுதலை
- உலர் சரும பிரச்சனைக்குத் தீர்வு
- வயதான தோற்றத்திற்கான எதிர்ப்பு
- இயற்கையான முகத் தேய்ப்பான்
- சூரியனால் ஏற்படும் எரிச்சல் மற்றும் சூரியனால் ஏற்படும் சேதத்திற்கான அறிகுறிகளையும் குறைக்கப் பயன்படுகிறது
- மாதுளைபழச்சாறு கரும்புள்ளிகளைக் கட்டுப்படுதுகிற மிகச் சிறந்த டோனர்
- காயங்கள் மற்றும் புண்கள் விரைவில் குணமடைகின்றன.
- முகப்பருக்களை அகற்றலாம்.

87. மா

பொதுப்பெயர் : மா

அறிவியல் பெயர் : Mangifera indica

பயன்கள் :

- குரல் கம்மல், தொண்டைக்கட்டு போன்றவை நீங்கும்.
- பருக்கள் மீது தடவினால் அவை குணமாகும்
- வயிற்றுப்போக்கு, சிறுநீரக நோய்கள், பால்வினை நோய்கள் ஆகியன குணமாகும்.
- சீரண சக்தி அதிகரிக்கும். வாந்தி, குமட்டல் நீங்கும்.
- ரத்தக் கசிவையும் ரத்த சோகையையும் நீக்கும் திறன் கொண்டது.
- படர்தாமரை மற்றும் சொறி சிரங்கு ஆகியவற்றைக் குணமாக்கும்.
- கடுமையான வயிற்றுப்போக்கும் குணமாகும். மூல நோயின் பாதிப்பைக் குறைக்கும்.

88. கருந்துளசி

பொதுப்பெயர் : கருந்துளசி

அறிவியல் பெயர் : Ocimum Tenuiflorum

பயன்கள் :

- தொண்டையில் உள்ள சளி முற்றிலுமாக நீங்கிவிடும்.
- மலச்சிக்கல் மற்றும் வயிற்று உபாதைகள் நீங்கி விடும்.
- வாயும் மணம் கமழும்.
- உடலில் உள்ள அனைத்து தாதுப்பிரச்னைகளும் தீர்ந்துவிடும். தேகம் மிளிரும்.
- புற்றுநோய்கூட உடனே கரைந்துபோய்விடும்.
- கண்புரை ஏற்பட்டாலும் சரிசெய்துவிடும்.
- கருந்துளசியானது சுற்றுப்புறச்சூழலுக்கு மிகுந்த நண்பனாக இருக்கின்றது. ஓசோன் படலத்தில் உள்ள பாதிப்பை சரி செய்கின்றது.
- சளி மற்றும் கபநோய்களிடம் இருந்து உடலை காத்துக்கொள்ளலாம்.

89. கறிவேப்பிலை

பொதுப்பெயர் : கறிவேப்பிலை

அறிவியல் பெயர் : Murraya koenigii

பயன்கள் :

- இரத்த சோகையைக் குணப்படுத்துகிறது
- வயிற்றுப் போக்கு மற்றும் மூலநோய் சிகிச்சைக்கு உகந்தது
- குமட்டல் மற்றும் தலைச்சுற்றுக்குத் தீர்வு
- சீரான இரத்த ஓட்டத்திற்கு வழிவகுக்கிறது
- வேதிச்சிகிச்சையால் ஏற்படும் (கீமோதெரபி) பக்க விளைவுகளைக் குறைக்கிறது
- கண்பார்வையை மென்மேலும் உறுதியாக்கிறது
- கல்லீரலைப் பாதுகாக்கிறது
- கெட்டக் கொழுப்பினைக் குறைக்கிறது
- நோய் மற்றும் இத நோய்களிலிருந்து தடுக்கும் நல்ல கொழுப்பின் உற்பத்தி அளவை அதிகப்படுத்துகிறது.
- முடியை வலுவாக்குகிறது
- நீரிழிவு நோய்க்குத் தீர்வு கிடைக்கிறது

90. கல்யாண முருங்கை

பொதுப்பெயர் : கல்யாண முருங்கை

அறிவியல் பெயர் : Erythrina variegata

பயன்கள் :

- குழந்தைப்பேறு இன்மைகூட நீங்கி கரு தங்கும்.
- பெண்களுக்கு கருத்தரிப்பது தொடர்பான தடைகள் நீங்கி கருமுட்டை அதிக அளவில் உற்பத்தியாகும்.
- நன்றாகத் தாய்ப்பால் சுரக்கும்.
- சொறி, சிரங்கு குணமாகும்.
- சளி, வயிற்றுப் பூச்சித் தொந்தரவு ,சளி வெளியேறிவிடும்.
- உடல் பருமனும் குறையும்.
- இதனுடைய பட்டை பாம்புக் கடிக்கு நல்ல மருந்து.

91. ஓமவல்லி

பொதுப்பெயர் : ஓமவல்லி

வேறு பெயர்கள் : கர்ப்பூர வல்லி ,பாசான பேதி

அறிவியல் பெயர் : Coleus aromaticus

பயன்கள் :

- சீதளத்தினால் உண்டான இருமலைக் குணமாக்கும்...
- தலைவலி நீங்கித் தலையில் உண்டான சூட்டைத் தணிக்கும்...
- இருமல், கபசுரம் போகும்

92. கற்பூரவல்லி அல்லது கற்பூரவள்ளி

பொதுப்பெயர் : கர்ப்பூர வல்லி

அறிவியல் பெயர் : **Coleus aromaticus**

பயன்கள் :

- குழந்தைகளுக்கு சளியை வெளியேற்ற பயன்படுகிறது.
- இது குளிர் காய்ச்சல் மருந்தாக பயன்படுகிறது.
- இருமல், மார்பு நெரிசல் மற்றும் அஜீரணம் குணப்படுத்த பயன்படுகிறது.

93. கார்போகரிசி

பொதுப்பெயர் : கார்போகரிசி

அறிவியல் பெயர் : Psoralea corylifolia

பயன்கள் :

- கார்போக அரிசியின் முக்கியமான பயன் லூகோடெர்மா/விட்டிலிகோ போன்ற சரும வியாதிகளை எதிர்ப்பது ஆகும்.
- நரம்புகளுக்கு வலுவூட்டும்.
- இருமலை குறைக்கும் .
- ஜீரணத்திற்கு உதவும்.
- மலச்சிக்கல்,மூலவியாதிகளுக்கும் மருந்தாகும் .
- ரத்த சர்க்கரை அளவை குறைக்கும்.

94. சங்கன் குப்பி

சங்கன் குப்பி

பொதுப்பெயர் : சங்கன் குப்பி

சிறப்புப் பெயர் : 'தோல் நோய் மருத்துவர்'

அறிவியல் பெயர் : Volkameria inermis

பயன்கள் :

- கரப்பான், காளாஞ்சகப்படை (சொரியாசிஸ்), விஷக்கடி, ஊறல், தடிப்புகள் போன்ற அனைத்துவிதமான தோல் நோய்களுமே
- சங்கன் குப்பி இலைகளைப் பச்சையாக அரைத்துக் கரப்பான், படைகள் மீது பூசி, அரை மணி நேரம் கழித்துக் கடலைமாவு அல்லது பாசிப்பயறு மாவு தேய்த்துக் குளித்து வந்தால் குணமாகும்.
- சங்கன் குப்பி இலைகளைத் தண்ணீரில் போட்டுச் சூடுபடுத்தி மிதமான சூட்டில் குளித்து வந்தால், உடலில் ஏற்படும் சொறி, எரிச்சல் ஆகியவை குணமாகும்.
- நாள்பட்ட காய்ச்சல், விட்டுவிட்டு வரும் காய்ச்சல் ஆகியவை குணமாகும்.
- உண்ணும் உணவே மருந்து என வாழ்ந்த மூதாதையர்கள், மருந்து, மாத்திரைக்கு பதிலாக, மூலிகைச்செடிகளையே பயன் படுத்தி, நோயை குணமாக்கி வந்தனர்.

95. கீழா நெல்லி

பொதுப்பெயர் : கீழா நெல்லி

வேறு பெயர்கள் : கீழ்க்காய் நெல்லி, கீழ் வாய் நெல்லி

அறிவியல் பெயர் : Phyllanthus niruri

பயன்கள் :

- கீழா நெல்லி சிறுநீர் பெருக்கும்;
- விஷத்தை முறிக்கும்;
- இரத்த சோகையை குறைக்கும்;
- இரத்தத்தில் உள்ள நுண் கிருமிகளைக் கொல்லும்;
- பசி உண்டாக்கும்;
- காய்ச்சல் போக்கும்.
- மஞ்சள் காமாலை, நீரழிவு நோய் குணமாகும்.
- உடல் சூடு குறைந்து குளிர்ச்சி பெறும்.
- விஷக் கிருமிகளால் ஏற்படும் தொற்று நோய்களை விலக்குவதற்கான மருந்தாகவும் பயன்படுத்தலாம்.

96. காட்டு நெல்லி

பொதுப்பெயர் : காட்டு நெல்லி

அறிவியல் பெயர் : Phyllanthus emblica

பயன்கள் :

- முடி உதிர்வை தடுக்கும்.
- தாது விருத்தி மற்றும் தலை முடி டானிக்காக பயன்படுகிறது.
- கண்களை இமை போல் நெல்லிச்சாறு பாதுகாக்கிறது.
- ரத்தசோகை, குடல் புண், சர்க்கரைநோய், கண் நோய்களிலிருந்து விடுபடலாம்.
- விரைவில் கூந்தல் கறுப்பாக மாறும்.
- தினமும் ஓர் நெல்லிக்கனி எனச் சாப்பிட்டு எளிதாக சத்துகளையும், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியையும் பெற்றுள்ளனர்.

97. நாட்டு நெல்லி

பொதுப்பெயர் : நாட்டு நெல்லி

அறிவியல் பெயர் : Phyllanthus acidus

பயன்கள் :

- குளிரூட்டி, மலமிளக்கி, விஷம்போக்கி போன்ற தன்மைகளைக் கொண்டது.
- மேலும் நுரையீரல் பெருக்கத்தைக் குணப்படுத்தும்.
- புழுக்களைக் கொல்லும்.
- கண்நோய், வயிற்று நோய்களைக் குணப்படுத்தும்.
- சுவாச காசம் குணமாகும்.
- உலர் பழத்தைச் சாப்பிட்டு வர கண்பார்வை கூடும்.
- வயிற்றுப்போக்கு நிற்கும்.
- நெல்லிச்சாற்றை அருந்தி வர நுரையீரல் பெருக்கம் தீரும்.
- புழுக்களை அழிக்கும்.

98. கொத்தமல்லி

பொதுப்பெயர் : கொத்தமல்லி

அறிவியல் பெயர் : *Coriandrum sativum*

பயன்கள் :

- நரம்பு, எலும்பு மற்றும் தசை மண்டலங்களில் ஏற்படும் பாதிப்புகளை குணமாக்கும்.
- நன்கு பசியைத் தூண்டும் ஒரு மூலிகைத் தாவரம்.
- வாயு பிரச்சனையை குணமாக்கும்.
- ரத்தக் குழாய்களில் உள்ள அழுத்தம் நீங்கி, ஓய்வு பெறுகிறது.
- இரத்த அழுத்தம் கட்டுக்குள் இருப்பதுடன் மாரடைப்பு, இதய நோய்க்கான வாய்ப்பும் குறைகிறது.
- கர்ப்பிணிகள் கர்ப்பம் தரித்த மாதத்தில் இருந்து சாப்பிட்டு வந்தால் குழந்தை மிக ஆரோக்கியமாக வளரும். குழந்தையின் எலும்புகள், பற்கள் உறுதி அடையும்.
- இரத்தசோகை வருவதற்கான வாய்ப்புக் குறைகிறது.
- உடலின் ஆற்றலை அதிகரிக்க, எலும்புகளின் ஆரோக்கியத்துக்கு, உறுப்புக்களின் இயல்பான இயக்கத்துக்கு என்று பெரிதும் உதவுகிறது.
- நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது.
- எலும்புகளின் ஆரோக்கியத்துக்குத் தேவையான விட்டமின் E இதில் நிறைவாக உள்ளது.

99. தூதுவளை

பொதுப்பெயர் : தூதுவளை

அறிவியல் பெயர் : Solanum procumbens

பயன்கள் :

- உடலுக்கு வலு கொடுப்பதுடன் இருமல், இரைப்பு, சளி முதலியவை நீங்கும்.
- எலும்பையும், பற்களையும் பலப்படுத்தும்.
- வாதம் மற்றும் பித்தத்தால் ஏற்படும் நோய்கள் தீரும்.
- இருமல், இளைப்பு நீங்கி உடல் வலுவடையும்.
- உடலுக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கொடுக்கும்.
- ஜீரண சக்தியைத் தூண்டும்.
- தலையில் உள்ள கபம் குறையும்.
- காது மந்தம், இருமல், நமைச்சல் பெருவயிறு மந்தம் போன்றவற்றிற்கு தூதுவளைக் கீரை சிறந்த மருந்தாகும்.
- மூக்கில் நீர் வடிதல், வாயில் அதிக நீர் சுரப்பு, பல் ஈறுகளில் நீர்சுரத்தல், சூலை நீர், போன்றவற்றிற்கு தூதுவளைக் கீரை சிறந்த மருந்து.

100. ஆமணக்கு

பொதுப்பெயர் : ஆமணக்கு

அறிவியல் பெயர் : Ricinus communis

பயன்கள் :

- கட்டிகளின் மீது பூசிவர கட்டிகள் உடையும்.
- மஞ்சள் காமாலை குணமாகும்.
- மலச்சிக்கல் தீரும்.
- வீக்கம் குறையும்.
- தாய்ப்பால் சுரப்பு அதிகரிக்க பசுமையான ஆமணக்கு இலையை நெய் தடவி, அனலில் இலேசாக வதக்கி, இளஞ்சூடான நிலையில் மார்பில் வைத்துக் கட்டலாம்.

நூலைப் பற்றி ....

தமிழகத்தின் தொன்மையான மருத்துவம், சித்த மருத்துவம் என்றால் மிகையல்ல. சித்த மருத்துவம் தமிழுக்கும், தமிழர்களின் தொன்மையான பண்பாட்டுக்கும் மிகச்சிறந்த சான்றாக விளங்குகிறது.

அகத்தியர், திருமூலர், போகர் முதலான பதினெண் சித்தர்கள் மூலிகைகளைக்கொண்டு சூரணங்கள், தைலங்கள், லேகியங்கள் செய்து மக்களின் பிணிகளை தீர்த்து வந்துள்ளனர். உயரிய உலோகங்களான தங்கம், இரும்பு போன்றவைகளை மூலிகைச்சாற்றினால் பற்ப செந்தூரங்களாக, நுண்ணிய நானோ துகள்களாக மாற்றி மருத்துவம் செய்ததுடன், நவபாஷாணங்களை மூலிகைச் சாற்றினை கொண்டு கட்டி நோய்களை குணப்படுத்தி வந்துள்ளனர்.

போகர் சித்தர் மூலிகைகளைக்கொண்ட பழநியில் அமைந்துள்ள பாலதண்டபாணி சிலையினை நவபாஷாணத்தால் உருவாக்கியது குறிப்பிடத்தக்கது.n சுற்றுச்சூழலை பாதிக்காத ஓவியங்கள் சிதம்பரம் நடராஜர் கோவில், உத்தரகோசமங்கை, சுசீந்திரம் போன்ற கோவில்களிலும், சித்தன்ன வாசலிலும், அஜந்தா ஓவியங்களும் மூலிகையால் தயாரிக்கப்பட்ட வர்ணங்களை கொண்டு சுற்றுச்சூழலை பாதிக்காமல் ஓவியங்கள் வரைந்துள்ளனர். கோவில்களிலும் மூலிகைகளின் முக்கியத்துவம் கருதி இன்றளவும் தல விருட்சங்களாக பாதுகாத்து வருகின்றனர்.

காலப்போக்கில், சத்தான உணவுகளை உண்ணாமல், நாகரிக மாற்றம் என்ற பெயரில், கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உடலுக்கு தீங்கு தரக்கூடிய உணவு வகைகளை சாப்பிட துவங்கினர். விளைவு, பெயர் தெரியாத நோய்கள் தினமும் முளைத்து வருகின்றன. சத்தான காய்கறிகள்

மட்டுமின்றி, மூலிகைச் செடிகளின் பயன்பாட்டினையும் அறியாத இளைய தலைமுறையினர், சிறு உடல் நலம் சரியில்லாவிட்டாலும், ஆங்கில வழி மருத்துவத்தை நாடி, மாத்திரை, மருந்துகளை உட்கொள்வது வழக்கமாகி வருகிறது.மூலிகை பண்ணை மெல்ல... மெல்ல.. மறைந்து வரும் மூலிகை பயன்பாடு குறித்து தெரிந்து கொள்ள, அரசு உயர்நிலைப் பள்ளி , பாலவாடியை ஒரு முறை 'விசிட்' அடிக்கலாம். இப்பள்ளியில், அறிவியல் ஆசிரியர் திருமிகு மு.சங்கர் அவர்களும் அவரது மாணவர்கள் சிலரும் இணைந்து 'தமிழர் தொன்பரபு மூலிகைப் பண்ணை' அமைக்கப்பட்டு பராமரிக்கப்படுவதை காணும் போது மகிழ்ச்சியாக உள்ளது. இந்த மூலிகைப்பண்ணையில், 133 வகையான மூலிகைகள் நடப்பட்டு பரமாரிக்கப்பட்டு வருகின்றன.

சளி இருமலை குணப்படுத்தும் ஆடாதோடை, வில்வம், துளசி, கற்பூரவள்ளி, கருந்துளசி, குடற்புண்ணை குணப்படுத்தும் கற்றாழை, செங்கற்றாழை, புற்றுநோயை குணப்படுத்தும் நித்யகல்யாணி, சிறுநீரக செயலிழப்பை தடுக்கும்.விஷநாராயணி, கல்லீரல் வீக்கத்தை குறைக்கும் கரிசாலை, பொன்னாங்கண்ணி, கால்சிய சத்து நிறைந்த பிரண்டை மற்றும் டெங்கு காய்ச்சலை கட்டுப்படுத்தும் மலைவேம்பு, நிலவேம்பு, பப்பாளி உள்ளிட்ட பல்வேறு வகையான மூலிகைச்செடிகளும் வளர்க்கப்பட்டு வருகின்றன. மேலும், மருத்துவமனை வளாகத்தில், வேம்பு, பூவரசு, புங்கன், வாகை, கொடுக்காய்புளி, நெட்டிலிங்கம், கொன்றை போன்ற மூலிகை மரங்களும் இருப்பதால் இவற்றின் இலைகள் தூசி, புகை, காற்றில் கலந்திருக்கும் நச்சுப்பொருட்களை வடிகட்டி, கரியமிலவாயுவை உள்கிரகித்து ஆக்சிஜனை வெளியிடுகிறது.

''இப்பள்ளியில், அமைக்கப் பட்டுள்ள மூலிகை பண்ணை முறையாக பராமரிக்கப்பட்டு

வருகிறது. இதுபோன்று அரசு பள்ளிகள் மற்றும் கல்லூரிகள், பூங்காங்கள், அரசு ஆரம்ப சுகாதார நிலையங்கள் மற்றும் அரசு மருத்துவமனைகளில், அரிய அழியும் நிலையிலுள்ள மூலிகைகளை வளர்க்க உத்தரவிட்டால் நமதுமுன்னோர்கள் பாதுகாத்த இவற்றை அழியும் நிலையிலிருந்து மீட்டெடுக்கலாம்.