

ഗൃഹവൈദ്യ ഔഷധികൾ

ഡോ. ആലീസ് കുര്യൻ, അസ്സോസിയേറ്റ് പ്രൊഫസർ, ഹോർട്ടികൾച്ചർ കോളേജ്, വെള്ളാനിക്കര

1. ജാതിക്ക

- വയറുവേദന, ദഹനക്കേട് എന്നിവയ്ക്ക് ജാതിക്ക പൊടിച്ച് തേനും ചേർത്ത് ദിവസം മൂന്നു നേരം തുടർച്ചയായി രണ്ടു മൂന്നു ദിവസം കഴിക്കുക.
- ഉറക്കമില്ലായ്മക്ക് ജാതിക്ക പൊടിച്ച് പാലിൽ ചേർത്ത് കഴിക്കുക.
- തലവേദന, പേശിവേദന എന്നിവയ്ക്ക് ജാതിക്ക പൊടിച്ച് വേദന അനുഭവപ്പെടുന്ന ഭാഗത്ത് പുരട്ടുക.
- ജാതിക്ക ഉപയോഗിച്ചുണ്ടാക്കിയ ശീതള പാനീയം ദാഹം ശമിപ്പിക്കുന്നതോടൊപ്പം ഓക്കാനം, ഛർദ്ദി ഇവയെ ശമിപ്പിക്കുന്നു.
- ജാതിക്ക കൂഴമ്പു രൂപത്തിൽ പുരട്ടിയാൽ മുഖത്തെ കലകളും നിറവ്യത്യാസവും മാറിക്കിട്ടും. കാലിലെ വിണ്ടു കീറലിനും ഇത് ഫലപ്രദമാണ്.
- തലവേദനയ്ക്ക് ജാതിക്ക കൂഴമ്പു പുരട്ടുന്നത് പെട്ടെന്ന് ആശ്വാസം കിട്ടാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- ജാതിക്കയിൽ നിന്നും വേർതിരിച്ചെടുക്കുന്ന എണ്ണയും മറ്റ് പ്രകൃതിദത്ത എണ്ണയുമായി കലർത്തി വേദനയുള്ള ഭാഗത്ത് പുരട്ടിയാൽ വാതത്തിന് ശമനമുണ്ടാകും.
- ജാതിയുടെ പട്ട കഷായം വച്ചു കുടിക്കുന്നത് വയറിളക്കത്തിന് നല്ലതാണ്.
- കണ്ണ് നീറ്റലിന് പാലിൽ കൂഴച്ചെടുത്ത ജാതിക്ക കൺ പോളക് മുകളിലും കണ്ണിന് ചുറ്റും പുരട്ടുന്നത് നല്ലതാണ്.

2. ചപ്പങ്ങ

- താക് രോഗങ്ങൾക്ക് ചപ്പങ്ങത്തിന്റെ തൊലി കഷായം വച്ചു കുടിക്കുക.
- ചപ്പങ്ങത്തിന്റെ തൊലി കഷായം വച്ചു കഴിക്കുന്നത് രക്തശുദ്ധീകരണത്തിനും, മൂത്രചുട്ട്, അതിസാരം, വയറിളക്കം എന്നിവയ്ക്കും നല്ലതാണ്.

3. ദന്തപ്പാല

- ദന്തപ്പാലയുടെ ഇലയുടെ നീര് സോറിയാസിസ് എന്ന രോഗത്തിന് ഫലപ്രദമായ ഔഷധമാണ്.
- ദന്തപ്പാലയുടെ ഇല ചെറുകുഷണങ്ങളാക്കി വെളിച്ചെണ്ണയിലിട്ട് രണ്ടു മണിക്കൂർ വെയിലത്ത് വച്ച് ചൂടാക്കിയ ശേഷം , തലയിൽ പുരട്ടിയാൽ താരന് ശമനം കിട്ടും. ഇതു തന്നെ 7-8 ദിവസം വെയിലത്തു വച്ച് ചൂടാക്കി ഉപയോഗിക്കുന്നത് സോറിയാസിസിനു ഫലപ്രദമാണ്.
- ദന്തപ്പാലയുടെ മരത്തിൽ നിന്നും, പാകമാകാത്ത ഫലത്തിൽ നിന്നും എടുക്കുന്ന കറ (പാൽ) ആദിവാസികളുടെ ഇടയിൽ, പാൽ ഉറ കൂട്ടുന്നതിനും കട്ടിയാക്കുന്നതിനും ഉപയോഗിക്കുന്നു.

4. കണിക്കൊന്ന

- കണിക്കൊന്നയുടെ തൊലി കഷായം വച്ചു കുടിക്കുന്നത് വൈറസ് രോഗങ്ങൾക്ക് നല്ലതാണ്.
- കണിക്കൊന്നയുടെ ഇല കൂടൽപ്പുണ്ണിനും കൊക്കപ്പുഴുവിന്റെ ഉപദ്രവത്തിനും നല്ലതാണ്.
- കണിക്കൊന്ന കഷായം വച്ചു കുടിക്കുന്നത് പനി, താക് രോഗങ്ങൾ, പെങ്കിപ്പുണ്ണ് , ക്ഷയം, ചുഴലി, പാമ്പ് വിഷബാധ എന്നിവയ്ക്ക് നല്ലതാണ്.
- തൊലി കഷായം വച്ചു കഴിക്കുന്നത് താക് രോഗങ്ങളും ശമിപ്പിക്കുന്നു.

- കണിക്കൊന്നയുടെ ഫലത്തിന്റെ സത്ത് പാലും പഞ്ചസാരയും ചേർത്തു കുടിക്കുന്നത് മലബന്ധത്തെ തടയുന്നു.

5. കരിനൊച്ചി

- അപസ്മാര രോഗത്തിന് , കരിനൊച്ചിയുടെ ഇലയുടെ നീര് നസ്യം ചെയ്യുക
- കഴുത്തിനു ചുറ്റുമുള്ള ലസികാനാളികളുടെ വീക്കം തടയുന്നതിന് കരിനൊച്ചിയുടെ നീര് 10 മി.ലി. വീതം രണ്ടു നേരം ദിവസവും സേവിക്കുക.
- മലബന്ധി, പനി എന്നീ രോഗങ്ങൾക്ക് കരിനൊച്ചിയുടെ ഇലയും തുളസി, കുരുമുളക് ഇവ ചേർത്ത് കഷായം വച്ചു കുടിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.

6. ചെറുള

- വൃക്കയിലെ കല്ലു നിയന്ത്രിക്കുന്നതിന് ചെറുള കഷായം വച്ച് 30 മി. ലി. എന്ന തോതിൽ ദിവസം രണ്ടു നേരം പതിവായി കഴിക്കുക.
- ചെറുള കഷായത്തിൽ അരി വേവിച്ചു കഴിക്കുന്നത് പ്രമേഹത്തിന് നല്ലതാണ്.
- ചെറുളയുടെ ഇലനീരിൽ വെള്ളത്തിൽ രാത്രി മുഴുവൻ ഇട്ടു വച്ച് പിറ്റേന്ന് രാവിലെ ഇതിന്റെ നീര് കുടിക്കുന്നത് മൂത്രസംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾക്കു നല്ലതാണ്.
- ചെറുള ത്വക് രോഗങ്ങൾക്കും ഫലപ്രദമാണ്.
- ചെറുളയുടെ പൂക്കളും വേരും കുഴമ്പുപരുവത്തിലാക്കി നെറ്റിയിൽ പുരട്ടുന്നത് തലവേദന ശമിപ്പിക്കും.

7. ചിറ്റരത്ത

- ചുമയും മറ്റു ശ്വാസകോശ സംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾക്കും രസനചൂർണ്ണം തേനിൽ ചാലിച്ചു കഴിക്കുക.
- ദിവസവും കുളികഴിഞ്ഞ് രസനാദി ചൂർണ്ണം നെറുകയിൽ തിരുമ്മിയാൽ പനിയും ജലദോഷവും വരുന്നത് തടയും.
- ശ്വാസതടസ്സത്തിന് ചിറ്റരത്തയുടെ ഇല ചവക്കുക

8. ഇരുവേലി

- ഇരുവേലിയുടെ ഇല കൊതുകു നിവാരണിയായി ഉപയോഗിക്കാം.

9. കച്ചോലം

- കച്ചോലത്തിന്റെ കാഞ്ചം ഉണക്കിപ്പൊടിച്ച് തേനും ചേർത്ത് ദിവസം മൂന്നു നേരം കഴിക്കുന്നത് ഛർദ്ദിയെ തടയും.
- ചുമയും മറ്റു ശ്വാസതടസ്സങ്ങളും ഒഴിവാക്കാൻ വെറ്റിലയും കച്ചോലക്കിഴങ്ങും കൂട്ടി മുറുക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.
- കുട്ടികളിലെ വിരശല്യത്തിന് കച്ചോലക്കിഴങ്ങിന്റെ നീര് 1/4 ടീ സ്പൂൺ വീതം കൊടുക്കുക.
- കുട്ടികളിലെ ഉദരസംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾക്ക് ഒരു സ്പൂൺ കച്ചോലക്കിഴങ്ങ് പൊടിച്ചതും ചെറുനാരങ്ങയും ഇഞ്ചിയും ചേർത്ത് പാനീയമാക്കി കൊടുക്കുക.
- വയറു വേദനക്ക് കച്ചോലക്കിഴങ്ങ് കുഴമ്പു പരുവത്തിലാക്കി കഴിക്കുക.
- പല്ലുവേദന ശമിക്കാൻ കച്ചോലക്കിഴങ്ങിന്റെ കുഴമ്പെടുത്ത് മോണയിൽ തേക്കുക.
- മുടിക്ക് സുഗന്ധം നൽകുന്ന നല്ലൊരു കേശപോഷിണിയാണ് കച്ചോലം.
- കച്ചോലക്കിഴങ്ങ് ഹെർബൽ ഷാംപൂവുമായി കലർത്തി തലയിൽ തേച്ചാൽ താരൻ മാറി കിട്ടും.

10. കല്ലൂരുക്കി

- കല്ലൂരുക്കി നീരൊടുത്ത് സേവിച്ചാൽ വൃക്കയിലെ കല്ല് ഭേദപ്പെടും

11. കറുക

- അപസ്മാര രോഗത്തിനും ബുദ്ധിഭ്രമത്തിനും കറുക നീര് സേവിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.
- കറുക നീരൊടുത്ത് 10 മി. ലി. ദിവസവും സേവിച്ചാൽ നാഡീകോശങ്ങളെ ശക്തിപ്പെടുത്തും. ഇത് നല്ലൊരു ടോണിക്കാണ്.
- മുറിവുകളിൽ കറുക അരിച്ചെടുത്ത് പുരട്ടിയാൽ രക്തം വാർന്നൊഴുകുന്നത് തടയും.
- കറുകയുടെ വേര് സോറിയാസിസ്സിന് ഫലപ്രദമാണ്.
- കറുകയിട്ട് തിളപ്പിച്ച വെള്ളം കുടിക്കുന്നത് കൊളസ്ട്രോളിനെ നിയന്ത്രിക്കും.
- ഷഡ്പദങ്ങളുടേയും മറ്റും കൃത്യേനാൽ, ഒരു പിടി കറുകപ്പുല്ലെടുത്ത് ഒരു ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ കഷായം വച്ച് അതിനെ പകുതി വീര്യത്തിൽ കഴിക്കുക.

12. കറ്റാർവാഴ

- വയറുവേദനക്കും അസിഡിറ്റിക്കും കറ്റാർവാഴയുടെ നീര് 5-10 മി. ലി. വീതം ദിവസം രണ്ടു തവണ കഴിക്കുക.
- തീപ്പൊള്ളലിനും മറ്റ് പൊള്ളലുകൾക്കും കറ്റാർവാഴക്കുഴമ്പ് പച്ചമഞ്ഞളുമായി ചേർത്ത് പുരട്ടുക.
- കറ്റാർവാഴക്കുഴമ്പ് പുരട്ടുന്നത് ത്വക്ക് മൃദുലമാക്കുന്നതിനും നിറം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു.
- 6 ടീ സ്പൂൺ കറ്റാർവാഴനീര്, തേനും കൂട്ടി ദിവസം മൂന്നു നേരമെന്ന തോതിൽ പത്തു ദിവസം കഴിക്കുന്നത് ആർത്തവ സമയത്തെ വേദന ശമിപ്പിക്കുന്നു.
- കറ്റാർവാഴക്കുഴമ്പോ പൊടിയോ അല്ലെങ്കിൽ നീരൊടുത്തതോ 1/2 ടീ സ്പൂൺ ഇഞ്ചി നീരുമായി ചേർത്ത് ദിവസം മൂന്നു നേരം കഴിച്ചാൽ ചുമ മാറിക്കിട്ടും.

13. കയ്യൂണ്യം

- കയ്യൂണ്യത്തിന്റെ നീര്. നിശാന്ധത, മഞ്ഞപ്പിത്തം, ദഹനക്കേട് തുടങ്ങിയവക്ക് ഉപയോഗിക്കുന്നു.
- വിരശല്യത്തിന്, കയ്യൂണ്യത്തിന്റെ നീര് അര ഔൺസ് ആവണക്കണ്ണെയുമായി ചേർത്ത് ഒന്നിടവിട്ട ദിവസങ്ങളിൽ കഴിക്കുക.
- വായ്പ്പുണ്ണിന് കയ്യൂണ്യത്തിന്റെ ഇല ചവക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.
- തേൾ കുത്തിയാൽ കയ്യൂണ്യത്തിന്റെ കുഴമ്പ് മുറിവിൽ പുരട്ടുന്നതും കഴിക്കുന്നതും നല്ലതാണ്.
- കരൾ സംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾക്ക് കയ്യൂണ്യത്തിന്റെ നീര് കഴിച്ചാൽ മതിയാകും.
- കയ്യൂണ്യ കഷായം അമിതമായ രക്തസ്രാവം നിയന്ത്രിക്കുന്നു.
- കുട്ടികളുടെ ജലദോഷം മാറുന്നതിന് 4 തുള്ളി നീര് 8 തുള്ളി തേനും ചേർത്ത് കൊടുക്കുക.
- ഫംഗസ്സ് ബാധക്ക് കയ്യൂണ്യക്കുഴമ്പ് ഫലപ്രദമാണ്.

14. കിരിയാത്ത്

- കിരിയാത്ത് കഷായം വച്ചു കുടിക്കുന്നത് പനിക്ക് നല്ലതാണ്
- കിരിയാത്തിന്റെ വേര് ഉണക്കിപ്പൊടിച്ച് തേനും ചേർത്തും കഴിക്കുന്നത് ചുമ ശമിപ്പിക്കും.

15. കുറുനോട്ടി

- കുറുനോട്ടി വേർ കഷായം വച്ചു കുടിക്കുന്നത് വാതത്തിന് നല്ലൊരു ഔഷധമാണ്.
- കുറുനോട്ടി കഷായം എള്ളെണ്ണയുമായി കലർത്തി സന്ധികളിൽ പുരട്ടുന്നത് പേശീ വേദന കുറക്കും.

16. മഞ്ഞൾ

- പച്ചമഞ്ഞൾ മുത്തങ്ങയുമായി ചേർത്ത് തൊലിയിൽ പുരട്ടുന്നത് ചൊറിയും മറ്റു ത്വക്ക് രോഗങ്ങളും കുറയാൻ സഹായകമാണ്.
- പ്രമേഹത്തിന് പച്ചമഞ്ഞളും നെല്ലിക്കയും ഇടിച്ചു പിഴിഞ്ഞ നീരിൽ തേൻ ചേർത്ത് രാവിലെ സേവിക്കുക.
- മുഖക്കുരുവിന് മഞ്ഞൾ മൈലാഞ്ചിയും ചേർത്ത് പുരട്ടുക.
- മഞ്ഞൾ ചേർത്തു തിളപ്പിച്ച പാൽ പഞ്ചസാര ചേർത്ത് ഉപയോഗിച്ചാൽ ജലദോഷം ഉണ്ടാവുകയില്ല.
- എല്ലാത്തരത്തിലുമുള്ള അലർജിക്കും ഒരു സ്പൂൺ പച്ചമഞ്ഞൾ നീരും തേനും ചേർത്ത് സേവിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.
- മഞ്ഞൾപ്പൊടി ശുദ്ധ വെളിച്ചെണ്ണയിൽ ചേർത്ത് ചാലിച്ചു പുരട്ടിയാൽ വ്രണം ഉണ്ടാകും.
- പച്ചമഞ്ഞളും തുല്യം വേപ്പിലയും കുടി അരച്ചു പതിവായി ദേഹത്തു തേച്ചു കുളിച്ചാൽ ചൊറി, ചിരങ്ങ്, ദുർഗന്ധം ഇവ ഇല്ലാതാകും.
- കുഴിനഖത്തിന് പച്ചമഞ്ഞളും മൈലാഞ്ചിയും അരച്ച് കുഴിനഖത്തിന് ചുറ്റും പൊതിയുക.
- കരപ്പന് പച്ചമഞ്ഞളും മുത്തങ്ങയും വെള്ളം തൊടാതെ അരച്ച് തേക്കുക.
- പച്ചമഞ്ഞളും തുളസിയിലയും ചേർത്തരച്ചു സേവിക്കുകയും പുരട്ടുകയും ചെയ്താൽ സർപ്പ കീട വിഷങ്ങൾ ശമിക്കും.

17. മുക്കുറ്റി

- വയറിളക്കത്തിന് മുക്കുറ്റിയുടെ നീരും തൈരും ചേർത്ത് ദിവസേന കഴിക്കുക.
- മുറിവുണക്കുന്നതിന് മുക്കുറ്റിയുടെ ഇലയുടെ നീര് മുറിവിൽ പുരട്ടിയാൽ മതി.
- മുക്കുറ്റി അരച്ചെടുത്ത് തേനിൽ ചേർത്ത് കഴിച്ചാൽ ചുമക്കും ആസ്മയ്ക്കും ശമനം കിട്ടും

18. മുത്തങ്ങ

- മുത്തങ്ങയുടെ കിഴങ്ങ് 2-3 ഗ്രാം തേൻ ചേർത്ത് കഴിക്കുന്നത് വയറിളക്കത്തിന് നല്ലതാണ്.
- ഇതിന്റെ കിഴങ്ങ് പാലിൽ ചേർത്തു കഴിക്കുന്നത് ശരീരഭാരം വീണ്ടെടുക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- കിഴങ്ങ് കഴിക്കുന്നത് ഇടവിട്ടുള്ള പനിക്കും ചുമക്കും നല്ലതാണ്.
- മുത്തങ്ങകഷായം അരക്കപ്പു വീതം രാവിലെയും വൈകീട്ടും 7 മുതൽ 21 ദിവസം വരെ തുടർച്ചയായി കഴിക്കുന്നത് മുലപ്പാൽ ശുദ്ധീകരിക്കുന്നതിന് ഫലപ്രദമാണ്.

19. മുയൽച്ചെവി

- പനിക്ക് ഈ ചെടിയുടെ നീര് 5- 10 മി. ലി. 2 നേരം വീതം ദിവസവും കഴിക്കുന്നത് പനി ശമിപ്പിക്കും.
- നേത്രരോഗത്തിന് ചെടിയുടെ നീര് കണ്ണിലൊഴിക്കുക
- ടോൺസിലൈറ്റിസിന് ചെടിയുടെ നീര് ഉപ്പുമായി കലർത്തി ഇടക്കിടെ പുറമേ പുരട്ടുക.

20. നിലപ്പന

- ഇല കഷായം വച്ചു കുടിക്കുന്നത് ചുമക്ക് നല്ലതാണ്.
- ഇലനീര് വേപ്പെണ്ണയുമായി കലർത്തി തേക്കുന്നത് ശരീരവേദന . നീര് എന്നിവ ശമിപ്പിക്കും
- മഞ്ഞപ്പിത്തത്തിന് നിലപ്പന വേര് കൂഴമ്പാക്കിയത് 3-6 ടീ സ്പൂൺ പാലിൽ ചേർത്ത് ദിവസേന രണ്ടുനേരം കഴിക്കുക.

21. പനിക്കൂർക്ക

- ജലദോഷവും ചുമയും നിയന്ത്രിക്കാൻ പനിക്കൂർക്കയുടെ നീരെടുത്ത് ചെറുനാരങ്ങ നീരും പഞ്ചസാരയും ചേർത്ത് കഴിക്കുക.
- പനിക്കൂർക്കയുടെ നീരും പഞ്ചസാരയും ചേർത്തു കഴിക്കുന്നത് കുട്ടികളിലെ ഉദരസംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾക്ക് നല്ലതാണ്.
- തൊണ്ടവേദനക്ക് പനിക്കൂർക്കയുടെ ഇല വെള്ളത്തിലിട്ട് തിളപ്പിച്ച് ആവി കൊള്ളുക.
- ശ്വാസതടസ്സത്തിന് പനിക്കൂർക്കയുടെ നീര് 8 തുള്ളി വീതം കഴിക്കുകയും ഇല കൂഴമ്പ് നെഞ്ചിലും നെറ്റിതടത്തിലും പുരട്ടുക.
- ഇലനീര് 10 തുള്ളി എടുത്ത് ചെറുതായി ചൂടാക്കി ദിവസം മൂന്നു നേരം കുട്ടികൾക്ക് കൊടുക്കുന്നത് ജലദോഷം ശമിക്കാൻ നല്ലതാണ്.
- പഴുതാരയുടെ കുത്തേറ്റാൽ പനിക്കൂർക്കയുടെ ഇല കൂഴമ്പു പരുവത്തിൽ തേക്കുക.

22. പുളിയാറില

- സമൂലം തൈരിൽ തിളപ്പിച്ചത് 10 ഗ്രാം വീതം ദിവസേന രണ്ടു തവണ സേവിക്കുന്നത് മൂലക്കുരുവിന് നല്ലതാണ്.
- ഇല നീര് പുരട്ടുന്നത് വേദന ശമിക്കാൻ സഹായിക്കും
- തലവേദനക്ക് പുളിയാറില നീരും സമം വെളുത്തുള്ളിയുടെ നീരും ചേർത്ത് യോജിപ്പിച്ച് ഒരു തുണിയിൽ മുക്കി നെറ്റിയിൽ ഇടുക, പെട്ടെന്ന് ആശ്വാസം കിട്ടും.
- ഇല ഇട്ടു കാച്ചിയ മോരു കുടിച്ചാൽ അതിസാരം മാറും.
- അരിമ്പാറയുടെ മീതെ ഉള്ളിനീരും പുളിയാറില നീരും പുരട്ടിയാൽ അരിമ്പാറ മാറികിട്ടും.

23. പൂവാങ്കുരുനാൽ

- പനിക്കു പൂവാങ്കുരുനാൽ കഷായം വെച്ച് 25 മി.ലി വീതം ദിവസം രണ്ടു നേരം കുടിക്കുക
- നേത്രരോഗങ്ങൾക്ക് പൂവാങ്കുരുനിലയും മൂയൽച്ചെവിയന്റെ ഇലയും കൂടി അരച്ചെടുത്ത് ചന്ദനവും പാലും ചേർത്ത് കണ്ണിൽ ഒഴിക്കുക
- വേര് വയറിളക്കത്തിന് ഔഷധമായി ഉപയോഗിക്കുന്നു.

24. ചെത്തിക്കൊടുവേലി

- മന്ത് രോഗത്തിന് ചെത്തിക്കൊടുവേലി അരച്ചെടുത്ത് കാലിൽ പുരട്ടുക
- ചെത്തിക്കൊടുവേലി കഷായം തുല്യ അളവിൽ അമൃത് കഷായം വെച്ചതും കൂടി ദിവസം രണ്ടു തവണ കഴിച്ചാൽ പ്രമേഹ രോഗത്തിനു നല്ലതാണ്.

25. നന്യാർ വട്ടം

- പൂവിന്റെ നീരെടുത്ത് കണ്ണിൽ ഒഴിക്കുന്നത് കണ്ണിന് കുളിർമ നൽകുന്നു.

26. നീലമരി

- ഇല നീരൊടുത്ത് തേനും ചേർത്തു ദിവസം രണ്ടു നേരം കഴിച്ചാൽ മഞ്ഞപ്പിത്തം മാറിക്കിട്ടും
- പാമ്പു വിഷബാധയേറ്റാൽ ഇലനീരൊടുത്ത് പുറമെ പുരട്ടുക.
- 10 മി.ലി ഇല നീരും തേനും ചേർത്ത് കഴിച്ചാൽ അപസ്മാരം, നാഡിരോഗം, പ്രമേഹം, ആസ്തമ, കരൾ രോഗങ്ങൾ എന്നിവ മാറിക്കിട്ടും.
- പല്ലുവേദനക്കും, മോണപഴുപ്പിനും ഇലചവക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.
- ഇല വെളിച്ചെണ്ണയിൽ കാച്ചിയെടുത്ത് തലയിൽ തേച്ചാൽ കേശസമൃദ്ധി ഉണ്ടാകും.
- ഇല നീര് പേപ്പട്ടി വിഷബാധാചികിത്സക്ക് ഉപയോഗിക്കുന്നു.
- ഇലയും മഞ്ചട്ടിയും ചേർത്തരച്ച് കുഴമ്പു പരുവത്തിലാക്കി മുഖത്തു തേക്കുന്നത് മുഖത്തെ കലകൾ മാറാൻ സഹായിക്കും.

27. ബ്രഹ്മി

- ഇലനീര് നെയ്യോ വെണ്ണയോ ചേർത്ത് കഴിക്കുന്നത് ബുദ്ധിവികാസത്തിന് സഹായിക്കുന്നു.
- അപസ്മാരം, മാനസ്യത എന്നിവ മാറാൻ ഇല നീരൊടുത്തതോ കുഴമ്പു പരുവത്തിലാക്കിയതോ പാലും ചേർത്ത് ദിവസേന കഴിക്കുക.
- പച്ച ബ്രഹ്മി അരച്ചു പുരട്ടിയാൽ അപക്വ വ്രണങ്ങൾ പഴുത്തു പൊട്ടും.

28. ആടലോടകം

- ആടലോടകത്തിന്റെ ഇലയുടെ നീര് തുല്യ അളവ് തേനും ചേർത്ത് ദിവസേന മൂന്നു നേരം കഴിക്കുന്നത് ആസ്തമ, ചുമ ഇവ ശമിപ്പിക്കും.
- രക്തശുദ്ധീകരണത്തിന് ഇലയുടെ നീരും ചന്ദനപ്പൊടിയും ചേർത്ത് ദിവസേന രണ്ടു നേരം കഴിക്കുക.
- ഇലയും കുരുമുളകും കൂടി ചവച്ചുരച്ചു കഴിക്കുന്നത് ആസ്തമ നിയന്ത്രിക്കാൻ സഹായിക്കും
- ഉണങ്ങിയ ഇല കഷായം വച്ച് പഞ്ചസാരയും ചേർത്ത് കഴിക്കുന്നത് ചുമക്ക് നല്ലതാണ്.
- ആടലോടകം സമൂലം കഷായം വച്ചു കഴിക്കുന്നത് സുഖപ്രസവത്തിനു നല്ലതാണ്.
- ഇലനീര് തൊണ്ടയിലെ അണുബാധ തടയുന്നു.
- ഉണങ്ങിയ ഇല പുകവലിക്കുന്നത് ആസ്തമ കുറയ്ക്കുന്നു.
- അധികമായുണ്ടാകുന്ന ആർത്തവം ക്രമപ്പെടുത്താൻ ഇലനീര് 15 മില്ലി, 15 ഗ്രാം ശർക്കരയിൽ ചേർത്ത് 2 നേരം കഴിക്കുക
- വേര് ആയുർവ്വേദ മരുന്നുകളിലുപയോഗിക്കുന്നു.

29. കൂടങ്ങൽ

- കൂടങ്ങലിന്റെ നീര് വെണ്ണയുമായി കലർത്തി കുട്ടികൾക്ക് കൊടുക്കുന്നത് ബുദ്ധികൂർമ്മത വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- ഇല ചതച്ചെടുത്ത് വെളിച്ചെണ്ണ കാച്ചി മുറിവുകളിൽ പുരട്ടുന്നത് മുറിവുണങ്ങാൻ സഹായിക്കും.
- ഇലചതച്ചെടുത്ത് പഞ്ചസാരയും ചേർത്ത് രാവിലെ വെറും വയറ്റിൽ കഴിച്ചാൽ ബുദ്ധികൂർമ്മതക്കും സംസാരശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു.
- ഒരു ടീ സ്പൂൺ ഇലനീര് തുല്യ അളവിൽ തേനും ചേർത്ത് കൊടുക്കുന്നത് നാഡികളെ ശാന്തമാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. അതുവഴി മാനസികമായ പ്രശ്നങ്ങൾക്കും ബുദ്ധിഭ്രമത്തിനും നല്ലൊരു ഔഷധമായി വർത്തിക്കുന്നു.

30. നറുനീണ്ടി

- വേര് കഷായം വച്ച് ദിവസം രണ്ടു നേരം കഴിക്കുന്നത് ത്വക് രോഗങ്ങൾ, കുഷ്മ, സിഫിലിസ് എന്നിവക്ക് ശമനം കിട്ടാൻ നല്ലതാണ്.
- വേര് ഉണക്കിപ്പൊടിച്ചത് മൂന്നു ഗ്രാം വീതം കഴിക്കുന്നത് ത്വക് രോഗങ്ങൾക്കും രക്തശുദ്ധീകരണത്തിനും നല്ലതാണ്.
- ഇലക്കഷായം കൊണ്ട് മുറിവു കഴുകുന്നത് വേഗത്തിൽ ഉണങ്ങാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- വേരിന്റെ നീര് ഒരു കപ്പ് വീതം രാവിലെയും വൈകുന്നേരവും 7-14 ദിവസം വരെ കഴിക്കുന്നത്
- മുലപ്പാൽ ശുദ്ധീകരണത്തിന് നല്ലതാണ്.
- തൊലിപ്പുറത്തുണ്ടാകുന്ന നിറവ്യത്യാസത്തിന് വേര് ഉണക്കി പൊടിച്ചത് പാലിൽ കുഴച്ച് മുഖത്ത് പുരട്ടുക.
- മൂത്രാശയ സംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾക്ക് നറുനീണ്ടി - പാൽ കഷായം വച്ച് ദിവസം 2 നേരം വീതം തുടർച്ചയായി 2-3 ദിവസം കഴിക്കുക.

31. തഴുതാമ

- ചെടി കുഴമ്പുരുപത്തിലാക്കി പുരട്ടിയാൽ നീര് ശമിക്കും.
- തഴുതാമ കഷായം വച്ച് കച്ചോലവും ചുക്കും ചേർത്ത് ദിവസം 2 നേരം പതിവായി കഴിച്ചാൽ വാതം ശമിക്കും.
- കരൾ സംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾക്ക് ചെടിയുടെ നീര് 1 ഔൺസ് കഴിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.
- തഴുതാമ കഷായം വൃക്കയിലെ കല്ലിന് നല്ലതാണ്.
- പനിക്ക് വേര് കഷായം വച്ച് കുടിക്കുക.
- വേര് കഷായം വച്ചോ അല്ലെങ്കിൽ ചെടി സമൂലം കഷായം വച്ചോ ദിവസം 2 നേരം കഴിക്കുന്നത് മൂത്ര തടസ്സം നീങ്ങുന്നതിനും വൃക്കയിലെ കല്ല് മാറുന്നതിനും സഹായിക്കും. അതിനാൽ തഴുതാമ കഷായം മൂത്രച്ചുട്ട്, മറ്റ് മൂത്രാശയ സംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ മാറുന്നതിനും സഹായിക്കും.
- വേര് ഉണക്കി പൊടിച്ചത് ഒരു സ്പൂൺ ചുട്ടുവെള്ളത്തിലോ ചുട്ടു പാലിലോ കഴിച്ചാൽ പനി കുറയുകയും ശരീരത്തിലെ ഉഷ്മാവ് കുറയുന്നതിന് സഹായിക്കുകയും ചെയ്യും.
- നേത്ര രോഗങ്ങൾക്ക് പല വിധത്തിൽ ഇത് ഉപയോഗപ്രദമാണ്.
- കണ്ണ് ചൊരിച്ചിലിന് തഴുതാമ അരച്ച് പാലിൽ ചേർത്ത് 1-2 തുള്ളി കണ്ണിൽ ഒഴിക്കുക.
- കണ്ണിൽ നിന്നും വെള്ളം ഒഴുകുന്നതിന് തേനും ചേർത്ത് കണ്ണിൽ ഒഴിക്കുക

32. തിപ്പലി

- 2ഗ്രാം തിപ്പലി നെയ്യിൽ വറുത്ത് ദിവസവും 2 തവണ സേവിച്ചാൽ ചുമ കുറയും.
- തിപ്പലി പൊടിച്ച് 1 ഗ്ലാസ്സ് പാലിൽ കലർത്തി 15 ദിവസം തുടർച്ചയായി കഴിച്ചാൽ ശ്വാസ സംബന്ധമായ അസുഖങ്ങളും മൂലക്കുരുവും ശമിക്കും.
- ഇടക്കിടെ ഉണ്ടാകുന്ന പനിക്കു തിപ്പലിവേരു ഉണക്കിപ്പൊടിച്ച് തേനും നെയ്യും ചേർത്ത് കഴിച്ച ശേഷം പാൽ കുടിക്കുക.
- വയറ്റിലെ അസുഖം മൂലമുള്ള പനിക്ക് തിപ്പലി ശർക്കര ചേർത്തു കഴിക്കുക.
- അതിസാരത്തിന് തിപ്പലിയും കുരുമുളകും സമം എടുത്ത് തിളപ്പിച്ചാറിയ വെള്ളത്തിൽ കലക്കി കുടിക്കുക.

33. വള്ളിപ്പാല

- ആസ്ത്മക്ക് ശമനം കിട്ടുന്നതിന് വള്ളിപ്പാലയുടെ മൂന്നില വീതം വെറും വയറ്റിൽ തുടർച്ചയായി 7 ദിവസം കഴിക്കുക.

34. വള്ളിഉഴിഞ്ഞ

- വയറുവേദനയും മലബന്ധവും തടയാൻ വള്ളിഉഴിഞ്ഞ കഷായം വെച്ചത് 30 മി. ലി. വീതം 2-3 ദിവസം 2-3 തവണ കഴിക്കുക.
- വാതം ശമിക്കുന്നതിനും നീര് കുറയുന്നതിനും വള്ളിഉഴിഞ്ഞയുടെ ഇല ചതച്ച് ആവണക്കണ്ണയിൽ തിളപ്പിച്ച് സന്ധികളിൽ പുരട്ടുക.
- മൂത്രാശയസംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾക്ക് വള്ളിഉഴിഞ്ഞ കഷായം വെച്ച് കുടിക്കുക.

35. കുരുമുളക്

- തക്കാളിയിൽ കുരുമുളകു സേവിച്ച് അതിരാവിലെ സേവിച്ചാൽ വിരശല്യം കുറയും
- കുരുമുളകിന്റെ ഇലയും , പുളിയിലയും ചേർത്ത് വെള്ളം തിളപ്പിച്ച് ആ വെള്ളത്തിൽ കുളിച്ചാൽ വാതസംബന്ധമായ വേദന ശമിക്കും.
- കുരുമുളകുപൊടിയും തേനും നെയ്യും ചേർത്ത് കഴിച്ചാൽ ചുമ കുറയും.
- വയമ്പും കുരുമുളകും ചേർത്ത് കഴിച്ചാൽ അപസ്മാര സമയത്ത് ഞരമ്പിനുണ്ടാകുന്ന പിരിമുറുക്കം കുറയും. അതുവഴി നാഡികളെ ശാന്തമാക്കാൻ സഹായിക്കും
- ഒരു സ്പൂൺ കുരുമുളക് വെള്ളത്തിൽ കലർത്തി കഴിച്ചാൽ വയറിളക്കം ശമിക്കും.
- കുരുമുളകും, ഉലുവയും, ഇഞ്ചിയും കടുകെണ്ണയിലിട്ട് കാച്ചിയെടുത്താൽ അതൊരു നല്ല മസ്സാജ് ഓയിലാണ്.
- പനി, ചുമ എന്നിവയ്ക്ക് കുരുമുളകും, തിപ്പലിയും, ചുക്കും കൂട്ടി തുല്യ അളവിൽ കഷായം വെച്ച് കഴിക്കുക.
- തൊണ്ടയിലുണ്ടാകുന്ന അസ്വസ്ഥതയ്ക്ക് കുരുമുളക് കഷായം തൊണ്ടയിൽ കൊള്ളുക.
- ത്വക്ക് രോഗങ്ങൾക്ക്, വെളിച്ചെണ്ണയിൽ കുരുമുളകു വറുത്ത് ആ വെളിച്ചെണ്ണ തൊലിപ്പുറത്ത് പുരട്ടുക.
- വാതത്തിന് എള്ളെണ്ണയിൽ കുരുമുളകു വാട്ടി, ആ എണ്ണ സന്ധികളിൽ പുരട്ടുക.

36. പാൽമുതുക

- പാൽമുതുകിന്റെ വേര് പൊടിച്ചത്, മുന്തിരിച്ചാറിൽ ചേർത്ത് ദിവസവും രണ്ടു നേരം കഴിച്ചാൽ പ്രസവിച്ച സ്ത്രീകൾക്ക് മുലപ്പാൽ വർദ്ധിക്കും.
- പാൽമുതുകിന്റെ വേര് പൊടിച്ചതും ബാർലിപ്പൊടിയും തുല്യ അളവിൽ എടുത്ത് കുഴമ്പുരുപത്തിലാക്കി, അതിലേക്ക് നെയ്യും പഞ്ചസാരയും പാലും തേനും ചേർത്ത് കഴിച്ചാൽ ശരീരം നന്നാകും.
- പാൽമുതുകിന്റെ ഉണങ്ങിയ കിഴങ്ങ് കഷായം വെച്ച് രാവിലേയും വൈകുന്നേരവും അര കപ്പ് വീതം കഴിച്ചാൽ ഗർഭകാലത്തെ അസ്വസ്ഥതകൾ കുറയാനും ക്ഷീണമകറ്റാനും സഹായിക്കും.

37. ശതാവരി

- ദഹനപ്രശ്നങ്ങൾ, വയറുസ്തംഭനം തുടങ്ങിയവയ്ക്ക് ശതാവരിക്കിഴങ്ങിന്റെ വേരു പൊടിച്ചു തുല്യഅളവിൽ വെള്ളവും ചേർത്ത് ദിവസം രണ്ട് നേരം കഴിക്കുക.

- മഞ്ഞപ്പിത്തം തടയാൻ ശതാവരിയുടെ കിഴങ്ങ് പൊടിച്ച് അതിൽ പഞ്ചസാരയോ തേനോ ചേർത്ത് കഴിച്ചാൽ മതി.
- ശതാവരിയുടെ വേര് പൊടിച്ച് കഴിച്ചാൽ മുലപ്പാൽ വർദ്ധിക്കും.
- വേര് കഷായം വച്ച് പാലും ചേർത്ത് കഴിക്കുന്നത് വൃക്കയിലെ കല്ലിനും മൂത്രസംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾക്കും നല്ലതാണ്.
- വേര് കഷായം വച്ചത് 15 മി. ലി. തേൻ ചേർത്ത് കഴിച്ചാൽ ആർത്തവക്രമക്കേടുകൾ നിയന്ത്രിക്കാം.

38. അടപതിയൻ

- വേരിന്റെ നീരൊടുത്ത് കണ്ണിലൊഴിച്ചാൽ കണ്ണിന്റെ ഞരമ്പുകളെ ശക്തിപ്പെടുത്തും.
- വേരിന്റെ നീരും തുല്യ അളവിൽ മുലപ്പാലും ചേർത്ത് കണ്ണിലൊഴിക്കുന്നത് നേത്രരോഗങ്ങൾക്ക് നല്ലതാണ്.
- വേരരച്ച് പച്ചപ്പാലിൽ ചേർത്ത് കഴിക്കുന്നത് പ്രമേഹരോഗത്തിന് നല്ലതാണ്.
- ഇല നെയ്യിൽ വറുത്ത് കഴിക്കുന്നത് നിശാന്ധതയ്ക്ക് നല്ലതാണ്.
- പൂക്കൾ പച്ചക്ക് കഴിക്കുന്നത് കാഴ്ചശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കും.

39. ചിറ്റമൂത്

- വൃക്കരോഗങ്ങൾക്ക് ചെടിയുടെ നീര് ദിവസം രണ്ടു പ്രാവശ്യം കഴിക്കുക.
- ചെടിയുടെ നീരും നെല്ലിക്കയുടെ നീരും മഞ്ഞൾപ്പൊടിയും ചേർത്ത് കഴിച്ചാൽ പ്രമേഹം കുറയും
- ഹൃദ്രോഗങ്ങൾക്ക് ചെടി കഷായം വച്ച് കുരുമുളകുപൊടിയും ചേർത്ത് കഴിക്കുക.
- ചെടിയുടെ നീര് തിപ്പലിപ്പൊടിയും ചേർത്ത് കഴിക്കുന്നത് ഗൊണേറിയയ്ക്ക് നല്ലതാണ്.
- ദഹനക്കേടിന് ചെടിയുടെ നീര് ചുക്കും ചേർത്ത് കഴിക്കുക.
- ചർദ്ദിൽ തടയാൻ ചെടി കഷായം വച്ചതും തേനും ചേർത്ത് കഴിക്കുക.
- ചെടിയുടെ തണ്ട് കഷായം വച്ചത് ഒരു കപ്പു വീതം ദിവസം രണ്ടു തവണ 7- 21 ദിവസം വരെ തുടർച്ചയായി കഴിക്കുന്നത് കരൾ സംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾക്ക് നല്ലതാണ്.
- ചെടിയുടെ തണ്ട് കഷായം വച്ച് കുടിച്ചാൽ പനി മാറും
- ആടലോടകം, ചിറ്റമൂത്, ആര്യവേപ്പിന്റെ തൊലി എന്നിവ ചതച്ച് എണ്ണ കാച്ചി ഉപയോഗിക്കുന്നത് ത്വക്ക് രോഗങ്ങൾക്ക് നല്ലതാണ്.
- ചിറ്റമൂതിന്റെ തണ്ട് കഷായം വച്ചത് അരക്കപ്പ് ദിവസം രണ്ടു നേരം എന്ന തോതിൽ 7 മുതൽ 21 ദിവസം വരെ തുടർച്ചയായി കഴിച്ചാൽ ശക്തിയും ഓജസ്സും കിട്ടും.
- തണ്ട് കഷായം വച്ചത് ഒരൗൺസ് വീതം ദിവസം മൂന്നു നേരം കഴിച്ചാൽ തുടർച്ചയായ പനി മൂലം ഉണ്ടായ ക്ഷീണം മാറി കിട്ടും.
- ചിറ്റമൂതും ചുക്കും കഷായം വച്ചത് ഒരു സ്പൂൺ വീതം ദിവസം രണ്ടു തവണ കഴിക്കുന്നത് വാതസംബന്ധമായ വേദന മാറികിട്ടുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു.
- മുലക്കുരുവിനും കരൾ സംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾക്കും ചിറ്റമൂത് നല്ലൊരുഔഷധമായി ഉപയോഗിച്ചു വരുന്നു.
- ചെടിയുടെ നീര് നല്ലൊരു ടോണിക്കാണ്.

40. വെളുത്തുള്ളി

ഗൃഹവൈദ്യ ഔഷധികൾ

- കൊളസ്ട്രോൺ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിന് വെളുത്തുള്ളി അരച്ച് കുഴമ്പുരൂപത്തിലാക്കി 3 ഗ്രാം എടുത്ത് 2 ഔൺസ് പാലിൽ ചേർത്ത് കഴിക്കുക.
- വാതത്തിന് 3 ഗ്രാം വെളുത്തുള്ളി അരച്ച് 10 ഗ്രാം വെണ്ണയും ചേർത്ത് കഴിക്കുക.
- ഗ്യാസ്‌ട്രബിൾ മാറുന്നതിന് ഒരു വെളുത്തുള്ളിയും ഒരു നുള്ളി ഉലുവയും നെയ്യിൽ വറുത്ത് ഭക്ഷണത്തിനു മുമ്പായി സേവിക്കുക.
- ചെവിവേദനയ്ക്ക് രണ്ടു തുള്ളി വെളുത്തുള്ളി നീര് ഒഴിക്കുക.
- ന്യൂമോണിയ, ബ്രോങ്കൈറ്റിസ് എന്നിവയ്ക്ക് വെളുത്തുള്ളി നീര് എള്ളെണ്ണയും ചേർത്ത് നെഞ്ചിൽ പുരട്ടുക.അതുപോലെ 2 മി. ലി. വെളുത്തുള്ളി നീര് പാലിൽ ചേർത്ത് കഴിക്കുക.
- വരണ്ട ചർമ്മത്തിന് വെളുത്തുള്ളി കുഴമ്പു രൂപത്തിലാക്കിയതും മഞ്ഞളും ചേർത്ത് പുരട്ടുക.
- ചുക്കു കാപ്പിയും, വെളുത്തുള്ളിയും, ഗ്രാമ്പൂവും ചേർത്ത് ദിവസം 2 നേരം കഴിക്കുന്നത് രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കും.
- ബോധക്ഷയം സംഭവിച്ച ഒരാളുടെ മൂക്കിൽ വെളുത്തുള്ളി നീര് 2-3 തുള്ളി ഒഴിക്കുന്നത് ബോധം വീണ്ടു കിട്ടുന്നത് സഹായിക്കും.
- തീപ്പൊള്ളലേറ്റ ഭാഗത്ത് വെളുത്തുള്ളി കുഴമ്പു പരുവത്തിലാക്കി മഞ്ഞളും ചുണ്ണാമ്പും ചേർത്ത് പുരട്ടുക. നീര് ശമിക്കാൻ ഇത് നല്ലതാണ്.
- വെളുത്തുള്ളി പ്രസവിച്ചു കിടക്കുന്ന സ്ത്രീകളുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ കൂടുതലായി ഉൾപ്പെടുത്തുന്നത് മുലപ്പാൽ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് സഹായിക്കും. എന്നാൽ കുട്ടിക്ക് വയറിളക്കമുള്ള സമയത്ത് ഇത് ഉപയോഗിക്കരുത്.
- വെളുത്തുള്ളിയും ഗ്രാമ്പൂവും ചതച്ച് സൂപ്പാക്കി കടല തിളപ്പിച്ച വെള്ളത്തിൽ കഴിക്കുന്നത് ഗ്യാസ്‌ട്രബിളിനെ ശമിപ്പിക്കും.

41. തുള്ളസി

- വേരരച്ച് ചെറുചുടുവെള്ളത്തിൽ കഴിച്ചാൽ കൃമി ശല്യം ശമിക്കും.
- വേര് കല്ലിൽ വച്ച് നന്നായരച്ച് നെറ്റിയിൽ പുരട്ടിയാൽ തലവേദനയും മാനസിക സംഘർഷവും മാറും.
- ഇലയും ഉപ്പും തേനിൽ അരച്ചു പുരട്ടിയാൽ കുഴിനഖം മാറും.
- ഇലനീര് ചെറു ചുടോടെ 2 തുള്ളി ചെവിയിൽ ഒഴിച്ചാൽ ചെവിവേദന കുറയും.
- 3 ഇലയും 3 കുരുമുളകും കൂടി ചതച്ചു വാസനിച്ചാൽ ഒരു വശത്തു മാത്രമുണ്ടാകുന്ന തലവേദന മാറും.
- ഇല കിടക്കയിൽ വിതറിയാൽ മുട്ടയും കൊതുകും കുറയും.
- ഇലയും വേരും സമം നന്നായരച്ച് തേളു കടിച്ച ഭാഗത്തു പുരട്ടിയാൽ വിഷം ശമിക്കും, വേദന മാറും.
- ചിലന്തി കടിച്ചാൽ തുള്ളസി നീരിൽ മഞ്ഞൾ കലക്കി കുടിക്കുകയും പുറമേ പുരട്ടുകയും ചെയ്യുക.
- 5_15 മി.ലി. തുള്ളസി നീരും 5 തുള്ളി തേനും 120 മി. ഗാം കുരുമുളകുപൊടിയും ചേർത്തു കഴിക്കുന്നതു പനിമാറാൻ നല്ലതാണ്.
- തുള്ളസി സമം നാരങ്ങാനീരും ചേർത്തു മുഖത്തു പുരട്ടിയാൽ മുഖകാന്തി വർദ്ധിക്കുന്നതിനോടൊപ്പം തന്നെ കറുത്തപുള്ളികൾ, നിറവ്യത്യാസം എന്നിവ മാറിക്കിട്ടും.

42. കസ്തൂരിമഞ്ഞൾ

- പനിനീരിൽ അരച്ച് വെയിലത്തു വച്ചു ചൂടാക്കി പതിവായി മുഖത്തു പുരട്ടിയാൽ മുഖക്കുരു ഇല്ലാതാകും

ഗൃഹവൈദ്യ ഔഷധികൾ

- നവജാതശിശുക്കളെ തേച്ചു കുളിപ്പിക്കുന്നതു രോഗാണുക്കളിൽ നിന്ന് ചർമ്മത്തെ രക്ഷിക്കുന്നതിനും ചർമ്മത്തിന് തിളക്കമുണ്ടാകുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു.
- തേൾ മുതലായ വിഷ ജന്തുക്കൾ കടിച്ചാൽ ആ ഭാഗത്തു കസ്തുരിമഞ്ഞൾ അരച്ചിടുന്നതു നല്ലതാണ്.

43. വയമ്പ്

- വയമ്പ് ഉണക്കിപൊടിച്ച് വിതറിയാൽ മുട്ടയെ നശിപ്പിക്കാൻ സാധിക്കും.
- വയമ്പ് താളിയിൽ ചേർത്ത് തലയിൽ തേച്ചാൽ പേൻ, ഇൗർ ഇവയുടെ ശല്യത്തിന് ശമനം കിട്ടും.
- ചർമ്മരോഗങ്ങളിൽ ലേപനത്തിന് ഉപയോഗിക്കുന്നു.
- പുച്ചു കടിച്ചാൽ ഞെക്കി ചോര കളഞ്ഞതിന് ശേഷം വയമ്പും ചുക്കും കൂടി സമം അരച്ചിടുക

44. ആര്യവേപ്പ്

- വേപ്പില അരച്ചു പുരട്ടുന്നത് പൊള്ളലിനു നല്ലതാണ്.
- വേപ്പിലയിൽ പച്ചമഞ്ഞളും അരച്ച് വിഷജന്തുക്കൾ കടിച്ച ഭാഗത്ത് പുരട്ടിയാൽ വിഷശമനം ലഭിക്കും.
- മഞ്ഞപ്പിത്തം, വയറ്റിലുണ്ടാകുന്ന കൃമി ഇവയ്ക്ക് വേപ്പില നീരും തേനും ചേർത്ത് കഴിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.
- വേപ്പിന്റെ നീര് കുടിക്കുന്നതു വാത രോഗങ്ങൾക്കു നല്ലതാണ്.
- വേപ്പ് വീട്ടുവളപ്പിൽ നട്ടു വളർത്തുന്നതു വളരെ നല്ലതാണ്. ഇതിന്റെ ഇലകളിൽ തടഞ്ഞെത്തുന്ന കാറ്റ് ശരീരത്തിനു കുളിർമ്മയും രോഗാണുമുക്തിയും നൽകും.

45. നെല്ലി

- നെല്ലിക്ക ചതച്ച രസത്തിൽ മഞ്ഞൾപ്പൊടിയും തേനും ചേർത്ത് രാവിലെ സേവിക്കുന്നത് പ്രമേഹത്തിന് നല്ലതാണ്.
- മുത്രതടസ്സത്തിന് നെല്ലിക്ക അരച്ച് അടിവയറ്റിൽ പുരട്ടുക.
- പച്ചനെല്ലിക്കയുടെ നീരു (കുരുകളഞ്ഞ് അരിച്ചെടുത്തത്) കണ്ണിലൊഴിക്കുന്നത് നേത്ര രോഗങ്ങൾക്ക് നല്ലതാണ്.
- 3 ഗ്രാം നെല്ലിക്കപൊടി 10 ഗ്രാം നെയ്യിൽ പതിവായി കഴിച്ചാൽ തൊലിപുറമെയുള്ള അലർജി ഇല്ലാതാകും.
- നെല്ലിക്കയിട്ടു വെന്ത വെള്ളത്തിൽ തുടർച്ചയായി കുളിച്ചാൽ ഉന്മേഷവും കുളിർമ്മയും ശക്തിയും ഉണ്ടാകും.
- പച്ചനെല്ലിക്ക കടിച്ചു ചവച്ചു തിന്നാൽ പല്ലിനു ബലമുണ്ടാകും.

46. ഇഞ്ചി

- ഇഞ്ചിനീര് തേൻ ചേർത്ത് കഴിച്ചാൽ മലബന്ധം ശമിക്കും
- ഇഞ്ചിനീരും ഉള്ളിനീരും 5 മില്ലി വീതം ചേർത്ത് സേവിക്കുക മനം പിരട്ടലും ചർദ്ദിയും ഓക്കാനവും മാറി കിട്ടും.
- ഇഞ്ചിനീരും കല്ക്കണ്ടവും ചേർത്ത് സേവിച്ചാൽ പ്രമേഹത്തിനു ശമനം കിട്ടും.
- ഇഞ്ചിനീരും പാലും ചേർത്ത് നസ്യം ചെയ്താൽ വാതം കൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന തലവേദന ശമിക്കും. ഇത് മുഖത്തു പുരട്ടിയാൽ പല്ലുവേദനയ്ക്കും മുഖത്തെ വേദനക്കും ശമനം കിട്ടും.
- ഇഞ്ചി അരച്ചു 5 ഗ്രാം വീതം എള്ളെണ്ണയിൽ ചാലിച്ചു കഴിക്കുന്നത് ഹൃദയസ്തംഭനത്തിനും ഹൃദയഭാഗത്തുള്ള വേദനക്കും വളരെ ഫലപ്രദമാണ്.

- ഇഞ്ചിനീര് നല്ലതു പോലെ അരിച്ച് ചുടാക്കി 2_3 തുള്ളി ചെവിയിൽ ഒഴിച്ചാൽ വേദനക്ക് ശമനം ഉണ്ടാകും.
- ഇഞ്ചിനീര് പൊക്കിളിനുമേലും അതിനു ചുറ്റും പുരട്ടിത്തീരുമ്മിയാൽ എല്ലാവിധത്തിലുമുള്ള അതിസാരവും ശമിക്കും.
- ഇഞ്ചി ചെത്തി ചുണ്ണാമ്പിൽ മുക്കി അരിമ്പാറയിൽ പുരട്ടിയാൽ അരിമ്പാറ മാറി കിട്ടും.
- ഇഞ്ചിനീരു നെറുകയിൽ പുരട്ടിയാൽ തലവേദനക്ക് ശമനം കിട്ടും.
- ഇഞ്ചി വട്ടം അരിഞ്ഞു നാലിലൊരു ഭാഗം പഞ്ചസാരയും ചേർത്ത് കുപ്പിയിലാക്കി അതിൽ നിന്ന് ഊറി വരുന്ന തുള്ളികൾ ലേശം വീതം കൊച്ചുകുട്ടികൾക്കു കൊടുക്കുന്നതു ഉദരരോഗങ്ങൾക്ക് ഫലപ്രദമാണ്.
- ഇഞ്ചിനീരും സമം ചെറുനാരങ്ങനീരും ചേർത്ത് സേവിക്കുന്നത് മഹോദരത്തിന് നല്ലതാണ്.

47. ആഫ്രിക്കൻ മല്ലി

- ഇല ആഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയാൽ ആമാശയരോഗങ്ങൾക്ക് ആശ്വാസം ലഭിക്കും.
- ഇല തേങ്ങയോടൊപ്പം ചേർത്ത് ചമ്മന്തി ഇണ്ടാക്കി കഴിച്ചാൽ അജീർണ്ണം, വായുകോപം, വിരദോഷം എന്നിവ ശമിക്കും.

48. ഇഞ്ചിപ്പുൽ തൈലം

- അതിസാരം, ഛർദ്ദി എന്നിവയ്ക്കും വായുശമനത്തിനും ജാതിക്ക, ഗ്രാമ്പൂ എന്നിവ ഇട്ട് വേവിച്ച വെള്ളത്തിൽ സ്വല്പം പുൽതൈലം ഒഴിച്ച് നാലഞ്ചു പ്രാവശ്യം കുടിക്കുക.
- ജലദോഷമുള്ളവർക്ക് പുൽതൈലം ചുടുവെള്ളത്തിലൊഴിച്ച് ആവിക്കൊള്ളുക.
- വാതരോഗമുള്ളവർക്ക് ഇഞ്ചിപ്പുൽതൈലം പുരട്ടി ഇഞ്ചിപ്പുല്ല് ഇട്ട് തിളപ്പിച്ച വെള്ളം ചെറു ചുടോടെ ദേഹത്ത് ചുടു വയ്ക്കുന്നതു നല്ലതാണ്.

49. ആവണക്ക്

- വാതത്താൽ ഉണ്ടാകുന്ന വേദനക്ക് ആവണക്കിൻ കുരു പാലിൽ അരച്ചു പുരട്ടുക.
- ആവണക്കിൻ വേരു അരച്ചു പുരട്ടിയാൽ പല്ലു വേദന ശമിക്കും
- ചുടാക്കി വച്ചു കെട്ടിയാൽ നീര്, വേദന ഇവ ശമിക്കും.
- ആവണക്കിലയും വരട്ടു തേങ്ങയുമായി വറുത്ത് കിഴി ഊന്നിയാൽ നട്ടെല്ലിനുണ്ടാകുന്ന വേദന കുറയും.

Correct citation:

Skaria, B. P., Joy, P. P., Mathew, S., Mathew, G., Martin, M., Chacko, B. and Rasheeda, C. A. 2005. Training manual on “Medicinal plants for trade and home remedies (Malayalam)”, 17-18 March 2005, Kerala Agricultural University, Aromatic and Medicinal Plants Research Station, Odakkali, Asamannoor P.O., Ernakulam, India, 108 p.

