உ

சாதாரண
உணவுப் பொருள்களின் குணங்கள்

நாடகப் பேராசிரியர்

ப. சம்பந்த முதலியார், பி.ஏ., பி.எல்.

அவர்களால் இயற்றப்பட்டது

இவர் எழுதிய மற்ற நூல்கள்

லீலாவதி — சுலோசனை, சாரங்கதரன், மகபதி, காதலர் கண்கள், நற்குல தெய்வம், மனோஹரன், ஊர்வசியின் சாபம், இடைச்சுவர் இருபுறமும், என்ன நேர்ந்திடினும், விஜயரங்கம், கள்வர் தலைவன், தாசிப் பெண், மெய்க்காதல், பொன் விலங்குகள், சிம்ஹளநாதன், விரும்பிய விதமே, சிறுத்தொண்டர், காலவரிஷி, ரஜபுத்ரவீரன், உண்மையான சகோதரன், சதி-சுலோசனை, புஷ்பவல்லி, கீதமஞ்சரி, உத்தமபத்தினி, அமலாதித்யன், சபாபதி முதற்பாகம், பொங்கல் பண்டிகை அல்லது சபாபதி இரண்டாம் பாகம், ஓர் ஒத்திகை அல்லது சபாபதி மூன்றாம் பாகம், சபாபதி நான்காம் பாகம், பேயல்ல பெண்மணியே, புத்த அவதாரம், விச்சுவின் மனைவி, வேதாள உலகம், மனைவியால் மீண்டவன், சந்திரஹரி, சுபத்திரார்ஜுனா, கொடையாளி கர்ணன், சஹாதேவன் சூழ்ச்சி, நோக்கத்தின் குறிப்பு, இரண்டு ஆத்மாக்கள், சர்ஜன் ஜெனரல் விதித்த மருந்து, மாளவிகாக்னிமித்ரம், விபரீதமான முடிவு, சுல்தான்பேட்டை சப் அஸிஸ்டெண்ட் மாஜிஸ்டிரேட், சகுந்தலை, காளப்பன் கள்ளத்தனம், விக்ரமோர்வசி, முற்பகல் செய்யின் பிற்பகல் விளையும், நாடக மேடை நினைவுகள்—ஆறு பாகங்கள், நாடகத் தமிழ், யயாதி, பிராமணனும் சூத்திரனும், வாணீபுர வணிகன், இரண்டு நண்பர்கள், சத்ருஜித், ஹரிச்சந்திரன், மார்க்கண்டேயர், ரத்னாவளி, கண்டுபிடித்தல், கோனேரி அரசகுமாரன், சந்தையில் கூட்டம், வைகுண்ட வைத்தியர், தீட்சிதர் கதைகள், ஹாஸ்யக் கதைகள், குறமகள், நல்லதங்காள், சிறுகதைகள், நடிப்புக்கலையில் தேர்ச்சி பெறுவதெப்படி ? ஹாஸ்ய வியாசங்கள், தமிழ் பேசும் படக்காட்சி, விடுதிப் புஷ்பங்கள், பேசும் பட அனுபவங்கள், வள்ளி மணம், கதம்பம், மாண்டவர் மீண்டது, ஆஸ்தான புர நாடகச் சபை, சங்கீதப் பயித்தியம், ஒன்பது குட்டி நாடகங்கள், சபாபதி ஜமீன்தார், சிவாலயங்கள் இந்தியாவிலும் அப்பாலும்: முதற் பாகம்—இரண்டாம் பாகம், சிவாலய சில்பங்கள், சதி சக்தி, மனை ஆட்சி, இந்தியனும் ஹிட்லரும், காலக் குறிப்புகள், தீயின் சிறு திவலை, கலையோ காதலோ? முதலியன.

முதற் பதிப்பு

2.00

காபிரைட்] 1948 [விலை [redacted]

சாதாரண
உணவுப் பொருள்களின் குணங்கள்

நாடகப் பேராசிரியர்

ப. சம்பந்த முதலியார், பி.ஏ., பி.எல்.

அவர்களால் இயற்றப்பட்டது

இவர் எழுதிய மற்ற நூல்கள்

லீலாவதி — சுலோசனை, சாரங்கதரன், மகபதி, காதலர் கண்கள், நற்குல தெய்வம், மனோஹரன், ஊர்வசியின் சாபம், இடைச்சுவர் இருபுறமும், என்ன நேர்ந்திடினும், விஜயரங்கம், கள்வர் தலைவன், தாசிப் பெண், மெய்க்காதல், பொன் விலங்குகள், சிம்ஹளநாதன், விரும்பிய விதமே, சிறுத்தொண்டர், காலவரிஷி, ரஜபுத்ரவீரன், உண்மையான சகோதரன், சதி-சுலோசனு, புஷ்பவல்லி, கீதமஞ்சரி, உத்தமபத்தினி, அமலாதித்யன், சபாபதி முதற்பாகம், பொங்கல் பண்டிகை அல்லது சபாபதி இரண்டாம் பாகம், ஓர் ஒத்திகை அல்லது சபாபதி மூன்றும் பாகம், சபாபதி நான்காம் பாகம், பேயல்ல பெண்மணியே, புத்த அவதாரம், விச்சுவின் மனைவி, வேதாள உலகம், மனைவியால் மீண்டவன், சந்திரஹரி, சுபத்திரார்ஜுனு, கொடையாளி கர்ணன், சஹாதேவன் சூழ்ச்சி, நோக்கத்தின் குறிப்பு, இரண்டு ஆத்மாக்கள், சர்ஜன் ஜெனரல் விதித்த மருந்து, மாளவிகாக்னிமித்ரம், விபரீதமான முடிவு, சுல்தான்பேட்டை சப் அஸிஸ்டென்ட் மாஜிஸ்டிரேட், சகுந்தலை, காளப்பன் கள்ளத்தனம், விக்ரமோர்வசி, முற்பகல் செய்யின் பிற்பகல் விளையும், நாடக மேடை நினைவுகள்—ஆறு பாகங்கள், நாடகத் தமிழ், யயாதி, பிராமணனும் சூத்திரனும், வாணீபுர வணிகன், இரண்டு நண்பர்கள், சத்ருஜித், ஹரிச்சந்திரன், மார்க்கண்டேயர், ரத்னாவளி, கண்டுபிடித்தல், கோனேரி அரசகுமாரன், சந்தையில் கூட்டம், வைகுண்ட வைத்தியர், தீட்சிதர் கதைகள், ஹாஸ்யக் கதைகள், குறமகள், நல்லதங்காள், சிறுகதைகள், நடிப்புக்கலையில் தேர்ச்சி பெறுவதெப்படி? ஹாஸ்ய வியாசங்கள், தமிழ் பேசும் படக்காக்ஷி, விடுதிப் புஷ்பங்கள், பேசும் பட அனுபவங்கள், வள்ளி மணம், கதம்பம், மாண்டவர் மீண்டது, ஆஸ்தான புர நாடகச் சபை, சங்கீதப் பயித்தியம், ஒன்பது குட்டி நாடகங்கள், சபாபதி ஜமீன்தார், சிவாலயங்கள் இந்தியாவிலும் அப்பாலும்: முதற் பாகம்—இரண்டாம் பாகம், சிவாலய சில்பங்கள், சதி சக்தி, மனை ஆட்சி, இந்தியனும் ஹிட்லரும், காலக் குறிப்புகள், தீயின் சிறுதிவலை, கலையோ காதலோ முதலியன.

2.00

முதற் பதிப்பு

காபிரைட்] 1948 [விலை [redacted]

Arutperunjothi Press, M.S. 396, C. 500—1-4-'48.
8/99, Amman Koil Street, G.T. Madras.

முகவுரை

நான் வயித்தியனல்ல, இச்சிறு நூலும் வைத்திய நூலல்ல. பல வருடங்களாக, என் சொந்த உபயோகத்திற்காக, உணவுப் பொருள்களின் குணங்களைக் குறித்து வந்தேன். இது மற்றவர்களுக்கும உபயோகமாகட்டும் என்று இதை அச்சிடலானேன்.

நமது தமிழ் நாட்டிலுள்ள, நமது முன்னோர்கள், ஆயிரம் வருடங்களாக, அநேகம் சொல்ப வியாதிகளை நாம் உண்ணும் காய்கறிப் பதார்த்தங்களைக் கொண்டே, குணப்படுத்திக் கொண்டனர் என்பது நாம் எல்லோரும் அறிந்த விஷயமே

மாமிச வகையைத் தவிர, நாம் சாதாரணமாகப் புசிக்கும் பதார்த்தங்களின் குணங்களைப பற்றி, நமது ஆயுர்வேத நூல்களிலும், சித்த ஔஷத நூல்களிலும், யூனனி வைத்திய நூல்களிலும், ஆங்கில வைத்திய நூல்களிலும், கூறி யிருப்பதை, வேண்டிய அளவு தொகுத்து, நமது வீட்டிலுள்ள பெண்டிரும் அறியக்கூடியபடி எழுதியுள்ளேன்.

எனது நண்பர்களாகிய சில வைத்தியர்களைக் கொண்டு இதைப் பரிசோதிக்கச் செய்த பிறகே இதை அச்சிடலானேன். தமிழ் வைத்திய முறைப்படி பதார்த்தங்கள் சூடு, குளிர்ச்சி, வாய்வு என்று மூன்ருக பிரிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

ஆங்கில வைத்திய நூலின்படி நாம உண்ணும் பதார்த்தங்களினல் நமது தேகத்திற்கு எவ்வளவு சக்தி உண்டாகிறது என்று அளக்கும் விதத்திற்கு காலொரி (Calory) என்று பெயர். சாதாரணமாக 2500 காலொரி சக்தி, ஒரு தினத்திற்கு நமக்கு நாம் உண்ணும் உணவிலிருந்து வரவேண்டும் என்று ஆங்கில வைத்திமர்கள் கண்டு பிடித்திருக்கிருர்கள்.

அன்றியும் சாதாரணமாக ஒரு மனிதனுக்கு வேண்டியது.

95	கிரேயன்ஸ் (Grains)	—புரொடின்
85	,,	கொழுப்பு
485	,,	கார்பொஹைறட்ரேட்ஸ்

மேலும் (ஏ, பி, சி, டி, இ) உயிர் சத்துக்கள் (Vitamans) நமது தேக ஆரோக்கியத்திற்கு அவசியமானவைகளாம்.

சைவ போஜனம் கொள்ளும் பலருக்கு இச்சிறு நூல் உபயோகப்படுமாறு இறைவன் அருளைப் பிரார்த்திக்கிறேன்.

ப. சம்பந்தம்.

இந்நூல்

பம்மல் - விஜயரங்க முதலியார்

பம்மல் - மாணிக்க வேலம்மாள்

ஆகிய

என் தந்தை தாயருடைய ஞாபகார்த்தமாக

அச்சிடப்பட்டது.

சாதாரண
உணவுப் பொருள்களின்
குணங்கள்

அக்ரோட்—குளிர்ச்சி பதார்த்தம், இருதயத்திற்கு பலம் தரும்—உடலைத் தேற்றும். கொஞ்சம் கல்கண்டுடன் சேர்த்துப் புசித்தல் நலம்.

அகத்தி இலை—(1) குளிர்ச்சி பதார்த்தம்—பித்த சாந்தியாம்—மல மிளகி — உணவை செரிக்கச் செய்யும்—வாய்வை உண்டுபண்ணு மென்பர். மருந்து சாப்பிடும் போது சாப்பிடலாகாது — தினந்தோறும் புசிக்கலாகாது. இதில் உயிர் சத்து (ஏ) இருக்கிறது.

(2) **செவ்வகத்தி** — கபத்தை உண்டுபண்ணும் —நல்லதல்ல.

(3) **சீமை அகத்தி** — இதன் இலையை நரம்பு நீக்கி பிசைந்து தேய்க்க, சொறி, சிரங்கு, கரப்பான் குணமாகும்.

அத்திக்காய்—பிரமேகம், வாத நோய், சரீரச்சூடு, இவைகளை நீக்கும், மலத்தைக் கழிக்கும், நல் உணவாம். **அத்திப் பிஞ்சு** பேதியை நிறுத்தும், ரத்த மூலத்தை நீக்கும். **அத்திப் பழம்** — சூட்டைத் தணிக்கும் — மலத்தைத் தள்ளும், ரத்தபுஷ்டி யுண்டாம் — மதுமேகத்திற்கு நல்லது—இதில் (பி) (சி) உயிர் சத்துகள் உண்டு.

அதிமதுரம்—வாயில் ஒரு சிறு துண்டை அடக்கி வைத்திருந்தால் இருமலுக்கு நல்லது, கோழையை அகற்றும்—விக்கல், காமாலை இவைகளை நீக்கும் — சூடு பதார்த்தம்—நீர்க் குண்டிக்காய்க்கும் (Kidneys) மண்ணீரலுக்கும் (Liver) ஆகாது.

அப்பளாககாரம்—வாத நோயைத் தடுக்கும்—கீல் வீக்கம், வயிறு உப்பசம் இவைகளை நீக்கும்.

அப்பிரகம்—இதுதான் அபிரேக் என வழங்கப்படுகிறது —இதன் பஸ்பம் மதுமேகம் எனும் நீர் வியாதியை நீக்கும்.

அபினி—கெட்ட பதார்த்தம்; புசிக்கலாகாது — ஆனல் காதுகுத்தலையும், காதில் சீழ் வடிதலையும் தடுக்கும். ஒரு உச்சிக்கரண்டி நெய்யில் ஒரு பயறு அளவு அபினைச்சேர்த்து காய்ச்சி, இரண்டு மூன்று துளிகள் காதில் விடலாம்.

அம்பர்—சுக்கில விர்த்தியாம்— பலம் தரும், கரப்பானை நீக்கும்—நல்ல உணவாம்.

அம்மான் பச்சரிசி—குளிர்ச்சி பதார்த்தம் — மலத்தை இளகச் செய்யும், நமச்சலைப் போக்கும்—**சிறு அம்மான் பச்சரிசி**, மேக வெப்பத்தைப் போக்கும்.

அமுக்கிரான் கிழங்கு—இதற்கு அஸ்வகந்தி என்றும் பெயர்—க்ஷயம், கரப்பான், வீக்கம், பாண்டு இவைகளுக்கு நல்லது—இருதயத்திற்கு பலம் தரும். உடல் தேற்றி—(Tonic)—நீரைப் பெருக்கும், உறக்கமுண்டாக்கும், சுக்கிலத்தைப் பெருக்கும்—இதை சூரணம் செய்து பாலுடன் சாப்பிடவும்.

அயக்காந்தம்—மேகவியாதி, காமாலை, குன்மம், பாண்டு, மகோதரம், இவைகளுக்கு நல்லது. **அயச்செந்தூரம்** நல்ல பலம் தரும் பொருள் — வயதானவர்கள் சாப்பிடல் நலம். (இதைப் புசிக்கும்போது சிறுகீரை, கடுகு, நல்லெண்ணெய் இவைகளைத் தவிர்க்கவும்)

அரசு—இதன்பாலை பாதத்தில் உண்டாகும் பித்தவெடிப்பிற்குத் தடவினல் குணமாகும்.

அரத்தை — (1) **சிற்றரத்தை** — கோழையை நீக்கும் — பசியைத் தூண்டும், இருமல், கரப்பான், மார்பு நோய், மூலம், வீக்கம், தந்தநோய், இவைகளைப் போக்கும்—

வாயில் ஒரு துண்டை சுவைத்தால் ஜலுப்பு, கபம், இருமல் இவைகளைக் குணப்படுத்தும்.

(2) **பேர் அரத்தை**—வாத நோய், பித்த கபம், இவைகளை குணப்படுத்தும்—நல்ல பலம் தரும். சூரணம் செய்து சாப்பிடவும்.

அரிசி—பொது குணம் — உடம்பிற்கு நல்ல உணவாம். சர்க்கரைப் பொருள் (Carbohydrates) அதிகம். இதில் கைகுத்தல் அரிசியே மேலானது ; அரிசியில் (யந்திரம்) களில் குத்தப்பட்ட அரிசி அவ்வளவு நல்ல தல்ல; இதனால் அரிசியிலிருக்கும் சில ஜீவசத்துக்கள் போய்விடுகின்றன. அரிசியின் தவிட்டில் ஜீவ சத் துக்கள் இருக்கின்றன; இது மலத்தைத் தள்ளும் குணமுடையது. ஒரு அவுன்ஸ் அரிசி 100 காலோரி (Galory) குண முடையது. அரிசியை கஞ்சிவடிக்காது புசித்தல் நலம். சாதாரணமாக அரிசிச் சாப்பாடு சீரணமாகும் காலம் 1-மணி முதல் 2½-மணிக்குள் ளாக. கைகுத்தல் அரிசியில் உயிர் சத்துகள் (ஏ) (பி) இருக்கின்றன.

அரிசி வகைகளில் **சீரகச் சம்பா, காளான் சம்பா, காடைச் சம்பா, கோடைச் சம்பா, குன்றிமணி சம்பா, மூங்கில் அரிசி, திப்பிலி அரிசி** நல்லது.

கார் அரிசி, மணக்கத்தை அரிசி, குண்டு சம்பா, குறுஞ் சம்பா அவ்வளவு நல்லவை அல்ல, கரப்பான், சிரங்கை விளைக்கும்.

கம்பு அரிசி அவ்வளவு நல்லதல்ல ; நமை சிரங்கு இவைகளை விர்த்தி செய்யும்—காசம், சுவாச நோய் இவை களுக்கு ஆகாது. ஆனால் (ஏ) (பி) உயிர்சத்துகள் உடையது.

மல்லிகைச் சம்பா—நல்ல உணவாம், கரப்பானைப் போக்கும்.

மணிச் சம்பா நல்லது—அதிமூத்திரத்தை நீக்கும்—விருத்தர்களுக்கும் பாலர்களுக்கும் உதவும்—மது மூத்தி ரத்தைக் குறைக்கும்.

மிளகு சர்பா மிகவும் நல்லது—பசியைத் தூண்டும்—**புலவித** ரோகங்களுக்கு நல்லது.

பச்சரிசி பத்தியத்திற்கு உதவாது, கொஞ்சம் வாய்வு பதார்த்தம் என்பர்; ஆனால் நல்ல பலம் தரும்—பித்த எரிச்சலை நீக்கும்.

புழுங்கல் அரிசி பத்தியத்திற்கு உதவும் — ஆனால் அவ்வளவு பலம் தராது.

பழய அரிசி நோயாளிகளுக்கு உதவும்—குளிர்ச்சி பதார்த்தம்.

புனர்ப்பாகம் இரண்டு முறை வடிக்கப்பட்ட அரிசி—நோயாளிகளுக்கு நல்லது.

வடிகஞ்சி கண் நோய்க்கும், விழிச் சிவப்புக்கும், ஒத்தடமிட உதவும்.

நெற் பொறி உடம்பிற்கு நல்லுணவாம்.

அரிசி அவல் சீதபேதிக்குக் கொடுக்க நலமாம்.

நெய் கலந்த அன்னம விருத்தர்களுக்கு நல்லது—விழிக்குக் குளிர்ச்சியை யுண்டாக்கும்.

தயிர்ச் சாதம் (ததியோதனம்) — நல்லது; ஆனால் ஜீரணமாக கொஞ்ச காலம் அதிகமாகப் பிடிக்கும்.

மோர் சாதம் மிகவும் நல்லது, பித்தம், மேக மூத்திரம், பாண்டு இவைகளை நீகும்—ஆனால் ரணங்களுக்கு ஆகாது, சீழ் பிடிக்கச் செய்யும்.

கடுகு சாதம் (கடுகோதனம்) வாத தோஷத்தையும், சிலேஷ்ம தோஷத்தையும் நீக்கும்.

மிளகு சாதம் (மிளகோதனம்) நல்லது — பசியைத் தூண்டும்.

நீராகாரம் அரிசித் தண்ணீரால் செய்யப்பட்டது—உடம்புக்கு நல்லது, காலையில் புசித்தால் **பித்தத்தை** நீக்கும்—பசியை அதிகரிக்கும்.

அரைக்கீரை—இதுதான் **அறுகீரை**—நல்ல பதார்த்தம், பத்திய பதார்த்தம்—நோயாளிகளும் அருந்தலாம்—சுரம், கபரோகம், வாதநோய், நடுக்கல் இவைகளுக்கு நல்லது—தாது விர்த்தியாம் — கொஞ்சம் சூடான பதார்த்தம்—இதில் அயம் இருக்கிறது—உடம்பிற்கு பலம் தரும்—இருதயத்திற்கு பலம்தரும், முக்கியமாக உஷ்ணகா.. — இதன் தைலத்தினுல் (அறுகீரைத் தைலம்) தலைமயிர் கறுப்பாக வளரும்.

அரைரொட்டிமா—(Arrow-root) பேதியைக் கட்டும். சீத பேதியைத் தடுக்கும்—கஞ்சியாக உபயோகிக்கவும்.

அவரை—வெள்ளை அவரைப் பிஞ்சு சுத்த உணவாம்—வாதாதி முத்தோஷங்களையும் நீக்கும் — **முதிர்ந்த அவரைக்காய்** நல்லதல்ல, வாதம் கபம் இவைகளை உண்டாக்கும், **சீமை அவரைக்காய்** அல்லது (French Beans) **பெங்களூர் அவரைக்காய்** நல் லுணவாம். இதன் ஜீரணம் 1½ மணி, கொட்டையை நீக்கி சாப்பிடல் நல்லது. இதில் கால்சியம் அயொடின் பாஸ்பரஸ் கலந்த உப்புகள் கொஞ்சம் உண்டு.

அழகுவண்ணம்—இதை சாதாரணமாக அழவணம் என்பர்—கீல் வாதம், வாதக் குடைச்சல், கைகால் வலி, எரிச்சல் இவைகளை நீக்கும். புளிச்சக்காடியுடன் அல்லது எலுமிச்ச ரசத்துடன் அரைத்துக் கட்டவும்—இலையை பாதத்தில் தேய்த்தால் எரிச்சல் நீங்கும்.

அறுகம்புல்—கண் நோய்க்கு நல்லது — தலைவலியை நீக்கும் — கோழையை அகற்றும் — புல்லை இடித்து கண்ணுக்குப் பிழியவும்—மூக்கில்விட ரத்த பீனிசம் நீங்கும்.

அன்னாசிப் பழம்—நல்ல உணவாம் — குளிர்ச்சி பதார்த்தம்—மேக வெட்டை, பித்த நோய், தலைவலி இவைகளை நீக்கும், ரத்தப் பெருக்கைக் குறைக்கும்—புழு வகற்றி — நீரைப் பெருக்கும் — ஸ்திரீகளுக்கு ருது

உண்டாக்கி—இதன் ரசத்தை ஒரு கரண்டி அளவு சர்க்கரையுடன் சேர்த்துப் புசித்தால் விக்கலை அடக்கும். இரண்டு கரண்டி அளவு புசித்தால் மலத்தைத் தள்ளும். இதில் உயிர் சத்துகள் (ஏ) (பி) இருக்கின்றன. இதில் அயோடின் இருக்கிறது.

ஆகாசக் கருடன் கிழங்கு—உரமாக்கி—பாண்டு, கண்டமாலை, கரப்பான், குலைநோய், அக்கிப்புண், நமைச்சல், மேகம், இவைகளை குணப்படுத்தும்.

ஆடாதோடை இலை — கபம், மூலம், காமாலை, காசம், இருமல், க்ஷயம், உட்சூடு, சீதபேதி, வயிற்றுநோய், இவைகளுக்கு நல்லது,—நீரைப் பெருக்கும் — நுண்ணிய புழுக்களைக் கொல்லும்—கோழையை நீக்கும்—பாடகர்களுக்கு நல்ல தொனியைக் கொடுக்கும்; கஷாயமாக்கி தேனுடன் கலந்து உண்ணவும்.

ஆடு தீண்டாப்பாளை—கரப்பானைக் குணப்படுத்தும் — ஸ்திரீகளுக்கு ருதுஉண்டாக்கும்—பலம்தரும், வயிற்றிலுள்ள புழுக்களைக் கொல்லும்—சுக்கில விர்த்தியாம்

ஆப்ரிகாட் — இது சாதாரணமாக பாதுமைப் பழம் என்று அழைக்கப்படுகிறது—நல் உணவாம்; இதில் அயம் (Iron) இருக்கிறது.

ஆபில் பழம்—நல் உணவு—தேக புஷ்டியைத் தரும் — ரத்தத்தை சுத்தி செய்யும் — ஜீரண காலம் சுமார் 3½ மணி, இதில் கால்சியம், பாஸ்பரஸ், இரும்பு, செம்பு, அயோடின் கொஞ்சம் இருக்கிறது. இதில் உயிர் சத்துககள் (ஏ) (பி) (சி) இருக்கின்றன.

ஆமணக்கு—சிற்றாமணக்கு — இதன் எண்ணெய் மலத்தைப் போக்கும்—நீர் கடுப்பு, பிரமேகம் இவைகளைக் குணப்படுத்தும்—குழந்தைகளுக்கு மிகவும் நல்லது—பேதியாக வேண்டிய குழந்தைகளுக்கு ½ பலம் முதல் ஒரு உச்சிக் கரண்டி அளவு, காபியுடன் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம்; பெரியவர்களுக்கு அரை பலம் முதல் 1½ பலம் வரையில் கொடுக்களாம்—மூலத்திற்கு ஆச

னத்தில் இதைத் தடவலாம் — கண்ணுக்கு இதை முலைப்பாலுடன் சேர்த்துக் குழைத்துப் போட்டால் கண் சிவப்பு, அருகல், முதலிய நோய்களை நீக்கும்— சிறு காயங்களுக்கு மேலே தடவலாம். குளிர்ச்சி பதார்த்தம் — தாதுவிர்த்தியுண்டாம். சீல் வாயுவை குணப்படுத்தும்.

ஆரைக்கீரை — குளிர்ச்சி பதார்த்தம் — பித்தத்தைத் தணிக்கும்—அதிமூத்திரத்தைக் குறைக்கும் — ரத்தப் பிரமேகத்திற்கு நல்லது—இதை நிழலில் உலர்த்திக் கஷாயமாக்கி, காபியைப்போல் சாப்பிடலாம் — கீரையைச் சமைத்து சாப்பிடலாம்.

ஆல்பகோடா பழம்—மலமிளக்கி, குளிர்ச்சி பதார்த்தம், பித்தம், சொறி சிரங்கு இவைகளை அகற்றும்—இதில் (B) உயிர்ச்சத்துளது. வாய் கசப்பை நீக்கும். இதில் கால்சியம் இருக்கிறது.

ஆலம் குச்சி—பல்நோயை நீக்கும்—பல் துலக்க உதவும் —"ஆலும்வேலும் பல்லுக்குறுதி" என்பதைக் காண்க.

ஆலம் பழுப்பு—இதன் சூரணம் கரப்பானைப் போக்கும் —வேப்ப எண்ணெயில் குழைத்துப் பூசவும்.

ஆவாரம் பூ—நல்ல உணவுப் பொருள்—மதுமேகத்திற்கு நல்லது—பித்தத்தை அகற்றும்—குளிர்ச்சி பதார்த்தம்—உடல் தேற்றி, உட்சூட்டை நீக்கும் — வெகு மூத்திரத்தைக் குறைக்கும் — இலை, காய், பட்டை, வேர், இவைகளை உலர்த்தி சூரணமாக்கி, காப்பித் தூளுக்கு பதிலாக, காப்பி காய்ச்சுவதுபோல் காய்ச்சி பால் சேர்த்து சாப்பிடலாம் — நீர் வியாதிக்காரர் களுக்கு மிகவும் நல்லது. கூட்டுக்கறியாகச் சமைத்துச் சாப்பிடலாம்—மேக வெட்டையை நீக்கும்.

ஆள்வள்ளிக் கிழங்கு — அசுத்த பதார்த்தம், ஜீரணமாவது கடினம் — திரிதோஷங்களையும் அதிகப்படுத்தும்—துப்பாக்கி அரிசி (Tapioca) இதன் பாலிலிருந்து செய்யப்படுகிறது.

ஆளிவிதை—அஜீரண பேதி, சீதபேதி, விக்கல், மூலம், கபநோய் — இவைகளைக் குணப்படுத்தும், சூரணமாக்கி, ஒரு பங்கு விதையை 10 பங்கு நீர்சேர்த்து சாப்பிடவும் — பொடி செய்த விதையை 10 பங்கு குளிர்ந்த நீரில் ஊற வைத்து ஜலத்தை கஷாயமாக்கி சாப்பிடவும்—இளங் கருவைக் கரைக்கும்—இதன் லேகியம் பாலைப் பெருக்கும்—சுக்கில விர்த்தியுண்டாக்கும்

இஞ்சிக் கிழங்கு — இருமலைத் தணிக்கும் — பேதியை நிறுத்தும்; வாதநோய்க்கு நல்லது; பசியுண்டாககி, உணவைச் செரிக்கச் செய்யும். மதுமேகத்தைக் குறைக்கும், ஜலதோஷத்தை நீக்கும், அஜீரணத்திற்கு இஞ்சியின் ரசத்தை தொப்புளில் தடவ, குணமாகுமென்பர். இஞ்சி முறைப்பா (முரபா) வயிற்று வலி, ஜலதோஷம் இவைகளை அடக்கும். தேனில் ஊற வைத்த இஞ்சியை தினம் சாப்பிட்டு வந்தால், ஆயுள் விர்த்தியாகு மென்பர் — இது நரை திரை, மூப்பு இவைகளை அடககும். இஞ்சித் துவையல், இஞ்சிப் பச்சடி உடம்பிற்கு நல்லது.

இலந்தம் பழம்—பித்தம், வாந்தி, வாதநோய், இவைகளை நீக்கும்—குளிர்ச்சி பதார்த்தம்.

இலவங்கப்பட்டை — காமவர்த்தினி, சுக்கில நஷ்டம், அதிசாரம், சுவாசகாசம் முதலியவைகளை நீககும்—இருமலுக்கு நல்லது—உள் மூலப் புண்ணை நீக்கும்.

இலவங்கம்—இதுவே கிராம்பு—பித்தம், மயக்கம், பேதி, வாந்தி, செவிநோய் இவைகளுக்கு நல்லது; மலத்தைக்கட்டும்-இதை தணலில் வதக்கி, வாயில் சுவைக்க தொண்டை நோயைத் தீர்க்கும், பல் ஈரலைக் கட்டும், பல் நோய்க்கு நல்லது.

இலுப்பை நெய் — கரப்பான் சிரங்கை உண்டாக்கும், உடம்பிற்கு நல்லதல்ல.

இளநீர்—குளிர்ச்சி பதார்த்தம்-தாராளமாய் மலம்போகச் செய்யும்-மூத்திரத்தை அதிகப்படுத்தும்; வாத நோய், பித்தம் இவைகளுக்கு நல்லது — தேகச் சூட்டை நீக்கும்—செவ்விளநீர் மிகவும் நல்லது — போஜனத்திற்குமேல் இதை உட்கொள்ளுதல் நல்லது. பறித்த பின் பலநாட்கள் வைத்திருந்து தளநீரை உண்பது நல்லதல்ல — ஜலதோஷம் இருக்கும்போது இதை சாப்பிடலாகாது. இளநீருடன் கொஞ்சம் வழுக்கையையாவது தேங்காயையாவது சாப்பிடல் நலம்.

ஈச்சம் பழம்—பேரீச்சம் பழம்—குளிர்ச்சி பதார்த்தம் —பசி யுண்டாக்கும், கோழையை அகற்றும்—காமம் பெருக்கி, மது மூத்திரத்தைக் குறைக்கும்—பேதி, சீத பேதி, ரத்தபேதி இவைகளுக்கு நல்லது—மல பந்தத்தை நீக்கும். யூனனி வைத்தியர்கள் இதை மிகவும் பாராட்டுகின்றனர்.

உப்பு—உணவை செரிக்கச்செய்யும், குன்ம நோய்க்கு உதவும். ஆனல் அதிகமாய்ப் புசிக்கலாகாது. சரீரத்தில் ஓடி குத்துகிற வாய்வை யுண்டாக்கும். நாற்பது வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள உப்பைக் குறைத்துக் கொள்ளுதல் நலம். தொண்டையில் கபம், டான்சில்ஸ் (Tonsils) நோயுடையவர்கள் உப்பை வெந்நீரில் கலந்து வாயைக கொப்பளித்தல் நலம் தரும். வேறொன்று மில்லாவிட்டால் உப்பு பல் துலக்க உதவும்.

உருத்திரசடை—இதன் சாற்றைப் பிழிந்து காதில் விட்டால் காதுநோய் குணமாகும்.

உருத்திராட்சம்—இதை தேன் விட்டு அறைத்து நாக்கில் தடவ, பித்த மயக்கம், விக்கல் இவைகளை குணப்படுத்தும்—கபத்தைப் போக்கும்.

உருளைக் கிழங்கு—பாலை பெருக்கும், மூத்திரத்தை அதிகரிக்கும் — மதுமேக நோயாளிகளுக்கு உதவாது— மல பந்தத்தை நீக்கும். ஜீரண காலம் 2½ மணி

முதல், 3½ மணிக்குள்ளாக—(சி) உயிர் சத்துடையது (ஏ)யும் இருக்கிறது. கொஞ்சம் அயோடினும் இருக்கிறது. உருளைக் கிழங்கு வறுவல் உடலுக்கு வன்மை தரும் — கொஞ்சம் வாய்வு பதார்த்தம். இதை தோலுடன் வேகவைத்த பிறகு தோலை நீக்கிவிடவும். 1-பலம் உருளைக் கிழங்கில் 35 காலெரி சக்தியுண்டு.

உளுந்து—இருதயத்திற்கு நல்ல பலம்தரும்—இடுப்பிற்கு உறுதி தரும்—வீரிய விர்த்தியாம்—பித்தத்தை தணிக்கும்—எலும்புருக்கி வியாதிகளுக்கு நல்லது — ஸ்திரீகளுக்கு பாலைப் பெருக்கும், குளிர்ச்சி பதார்த்தம்—பேதி, சீதபேதி, ஈரல் நோய் இவைகளுக்கு நல்லது—மலத்தை இளகச்செய்யும், வாய்வை கொஞ்சம் உண்டு பண்ணும், கொஞ்சம் கபத்தை உண்டுபண்ணும். இதில் (ஏ) உயிர்சத்து கொஞ்சமுண்டு, (பி) உயிர் சத்து அதிகம் உண்டு.

எட்டிக்கொட்டை — கருமேகம், கரப்பான், குஷ்டம். பேதி, வாதவலி, சீதபேதி, பாண்டு, சொட்டுமூத்திரம், மூலம் வெளிப்படல் முதலிய வியாதிகளைக் குணப்படுத்தும் ; மிகவும் கொஞ்சமாய்ப் புசிக்கவேண்டும்—அதிகமாய்ப் புசித்தால் விஷமாம்.

எண்ணெய்—பொது குணம், ஒரு அவுன்ஸ் எண்ணெயில் சுமார் 250 காலொரி சக்தியுண்டு. இதில் கொழுப்பு (Fat) அதிகம்.

எருக்கு—இதன் இலையை உலர்த்தி பொடிசெய்து போட்டால் புண்கள் ஆறும்.

எருமைத் தயிர்—தேக உஷ்ணத்தை தணிக்கும்—கரப்பானை அதிகரிக்கும், வாதநோயுண்டாம், ஜீரணிப்பது கஷ்டம், உடம்பிற்கு அவ்வளவு நல்லதல்ல.

எருமை நெய்—கரப்பானை உண்டாக்கும்; வாய்வை அதிகரிக்கும்.

எருமைப் பால்—பசுவின் பாலைப்போல் அவ்வளவு நல்லதல்ல, வாய்வை அதிகரிக்கும்; சீக்கிரம்ஜீரணமாகாது

வியாதிஸ்தர்களுக்கு நல்லதல்ல ; கட்டாயமாய்ப் புசிக்கவேண்டுமென்றால், ஒரு பங்குக்கு 3 பங்கு தண்ணீர்சேர்த்து, கொஞ்சம் சுக்கைத் தட்டிப்போட்டு காய்ச்சிப் புசிக்கவும்.

எருமை மோர்—தாகத்தை தணிக்கும், காமாலையை நீக்கும்—நீரிழிவு வியாதிக்குத் தகுந்த பானமாம்.

எருமை வெண்ணெய் — கரப்பானை உண்டாக்கும் — வாதத்தை அதிகரிக்கும்—பித்தத்தை தணிக்கும்.

எலுமிச்சங்காய் — திரிதோஷத்திற்கும் நல்லது—பித்தத்தை தணிக்கும்.

எலுமிச்சம் பழம் — கொஞ்சம் மல பந்தத்தை உண்டு பண்ணும்; ஆனால் பித்தம், கண்நோய், காதுவலி, வாந்தி இவைகளை குணப்படுத்தும் — நகச்சுற்றை குணப்படுத்தும், இதன் ஊறுகாய் நல் உணவாம், உணவை செரிக்கச் செய்யும். இதன் ஷர்பத் (Sherbut) உடம்பிற்கு நல்லது — இதில் கால்சியம் இருக்கிறது; (ஏ) (பி) (சி) உயிர்சத்துகளும் இருக்கின்றன—(சி) அதிகமுண்டு.

எள்ளின் நெய்—இதுவே எண்ணெய்—மலத்தைக் கழிக்கும், கண்ணுக்குக் குளிர்ச்சி தரும்—தேக புஷ்டி தரும், சொறி சிரங்குகளைப் போக்கும், காது நோய்க்கு உதவும், இருமலைக் குறைக்கும், எண்ணெய்தேய்த்து வாரத்திற்கு ஒருமுறையாவது ஸ்நானம் செய்தல் நல்லது. "அப்யங்கனம் ஆயுள்விர்த்தி" என்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

எள்ளு— அபத்திய பதார்த்தம் — பித்தம், காசம், கபம் இவைகளை அதிகரிக்கும். ஆனால் கண்ணுக்குக் குளிர்ச்சியையும், தேக பலத்தையும் கொடுக்கும், மிதமாய்ப் புசிக்கவும். இதில் கொஞ்சம் உயிர்சத்து உளது.

எள்ளு பிண்ணாக்கு — நல்லதல்ல - சிரங்கு, நமை, கரப்பான் இவைகளை உண்டு பண்ணும்.

ஏலக்காய்—கபம், உஷ்ணபேதி, பயித்தியம் இவைகளைக் குணப்படுத்தும்; வாய்வைத் தணிக்கும் - இருமலுக்கு நல்லது, பித்த சாந்தியாம்.

ஓமம்—இருமல், வயிற்றுப்பசம், ஆசனக் கடுப்பு, சீத பேதி, சுவாசகாசம், தந்தரோகம், இவைகளுக்கு நல்லது, மூலவியாதியை குணப்படுத்தும் - பசியுண்டாக்கி, உஷ்ணகாரி, ஓமத்திராவகம் (Omum Water) பேதி, வயிற்று நோய், மந்தம் இவைகளுக்கு நல்லது.

கக்கரிக்காய் — குளிர்ச்சி பதார்த்தம் - பித்ததோஷம், மூலச்சூடு, கரப்பான் இவைகளை நீக்கும்-கோழையை அதிகப்படுத்தும் - நீரைப் பெருக்கும், மிளகுசேர்த்து பச்சையாகச் சாப்பிடலாம் - பச்சடி செய்து உப்பு சேர்த்து சாப்பிடலாம்.

கசகசா—சீதபேதி, மலபேதி, நிளவு இவைகளைத் தணிக்கும், நித்திரையை உண்டுபண்ணும், சுக்கிலவிர்த்தியாம், மலத்தைக் கட்டும் - சீதபேதிக்கு கசகசா லேகியம் புசித்தால் நிற்கும்.

கஞ்சா — மிகவும் கெட்ட பதார்த்தம் — உபயோகிக்கலாகாது.

கடலைப் பருப்பு—அபத்திய பதார்த்தம் - வாய்வை உண்டாக்கும், நல்ல மருந்தை முறிக்கும்-வயிற்றுப்பசம், குடல் நோய், மூலவாயு இவைகளை அதிகரிக்கும்—நீரைப்பெருக்கும் - மலத்தை இளகச் செய்யும் ; மிதமாய் உபயோகித்தல் நலம் இதில் (ஏ) உயிர் சத்து கொஞ்சமுண்டு (பி) உயிர் சத்து அதிகம் உண்டு.

கடற்பாலை—இதன் இலையை அடிப்புறம் வைத்துக் கட்டினல் கட்டிகள் பழுத்து உடையும், மேற்புறம் வைத்துக் கட்டினல் கட்டி கரையும்.

கடாரநாரத்தை — பசித்தூண்டி உணவை செரிக்கச் செய்யும்; குளிர்ச்சி பதார்த்தம் - பித்தசாந்தி, நல்ல பதார்த்தம்; ஊறுகாய்க்கு நல்லது.

கடுக்காய்—அதி ஸ்தூலத்தைக் குறைக்கும் - அதிசாரத்தைப் போக்கும் - நல்லபலம்தரும் பதார்த்தம் - அதிமூத்திரம், இருதய நோய், காசம், காமாலை, குன்மம், கைகால் எரிச்சல், மலபந்தம், மூர்ச்சை, மேகரோகம், க்ஷயம், மூலம், இருமல் இவைகளுக்கு நல்லது - மார்பு வலியை நீக்கும், சரீர புஷ்டியைத் தரும், ஆயுள்விர்த்தியைத் தரும் - கிழத்தன்மையைத் தடுக்கும், கண் நோய்க்கு நல்லது. **பாவனைக் கடுக்காய்** எனும் சுத்தி செய்த கடுக்காய், பித்தம், இருமல், குன்மம், சுவாசகாசம், வயிற்றுநோய், வாத நோய், மூலம், பாண்டு இவைகளை குணப்படுத்தும்.

கடுகு—பத்தியத்திற்கு உதவாது - நீரைப் பெருக்கும் - இருமல், கபம், கைகால் பிடிப்பு, வீக்கம், கோழைக் கபம், குடைச்சல், வயிற்று வலி, கீல் வாயு, இவைகளைப் போக்கும்—கடுகை அரைத்து மார்பில் கட்டினல் மார்பு நோய் நீங்கும், விஷம் ஏதாவது அகஸ்மாத்தாய் குடித்துவிட்டால், அதை வெளிப்படுத்த கடுகை இரண்டு வராகனிடை அரைத்துக் கொடுத்தால், உடனே வாந்தி மூலமாக அவ்விஷத்தை வெளிப்படுத்திவிடும்.

கண்டங்கத்தரிக்காய் — காசம், சுவாச நோய், வாத ரோகம், மேகவியாதி முதலிய வியாதிகளுக்கு நல்லது —பலம் தரும் பொருள்; பசித்தூண்டி; சீதங் கலந்த மலத்தை வெளிப்படுத்தும் — நமையை நீக்கும்— கோழையை அகற்றும், நீரைப்பெருக்கும்.

கத்தக்காம்பு—பல் நோய்க்கு நல்லது—அஜீரண பேதி, சீதபேதி இவைகளுக்கு நல்லது - ஈறு வீக்கத்தை நீக்கும், தொண்டைப் புண்ணைக் குணப்படுத்தும், வாயிலிட்டு மெல்லவும் — வெற்றிலையுடன் உபயோகிகலாம்.

கத்தரிக்காய் — சூடு பதார்த்தம், ஆறிய சிரங்கையும், நமையையும், அதிகப்படுத்தும், கரப்பானுக்கு ஆகவே ஆகாது; ஆனல் கத்தரிப் பிஞ்சை மிதமாய் உபயோ

க்கலாம். மேக ஊறலை அதிகப்படுத்தும். கத்தரிக்காய் 1 பலத்தில் சுமார் 16 காலெரி சக்தியுண்டு. இதில் (பி) (சி) உயிர் சத்துகள் உள.

கம்பு—இதில் விடமின் (ஏ) அதிகமுண்டு.

கர்ப்பூரம்—கீல்பிடிப்பு, வாதநோய் இவைகளுக்கு மேல் பூச்சாக உதவும் — கிரிமிகள் சேராதிருக்க இதை வஸ்திரங்களில் வைக்கலாம்.

கர்ப்பூரவல்லி—கோழையை அகற்றும் - குழந்தைகளின் இருமலை அகற்றும் - மார்பின் கபத்தைப் போக்கும்.

கர்ஜூர்க்காய்—(பேரிச்சங்காய்) மதுநீரைக் குறைக்கும் சீதபேதி, ரத்தபேதி இவைகளை நீக்கும்; பலம் தரும் பதார்த்தம். இதில் (பி) உயிர் சத்து உண்டு. யூனனி வைத்தியர்கள் இதை மிகவும் சிலாகிக்கிறார்கள்.

கரிசிலாங்கண்ணி—உடலைப் பலப்படுத்தும்; கல்ஈரலுக்கு நல்லது, காமாலை, பாண்டு, தந்தரோகம் இவைகளுக்கு நல்லது—முக்கியமாக மஞ்சள் கரிசிலாங்கண்ணி; இதன் சாறு காதுவலியைக் கேட்கும் - இதன் இலையைத் தேள் கடித்த இடத்தில் நன்றாய்த் தேய்த்தால் விஷநோய் குணமாகும்.

கருஞ்சீரகம்—கரப்பானை நீக்கும் - இதை மெல்லிய துணியில் முடிந்து பெட்டிகளில் வைத்தால் துணிகளில் பூச்சிகள் சேரமாட்டா.

கருணைக் கிழங்கின் தண்டு—மூலத்தைப் போக்கும், பசியுண்டாக்கும் - ஜீரணத்தை விர்த்திசெய்யும்.

கருணைக்கிழங்கு—கிழங்குகளில் நல் உணவாம்—"கிழங்கிற் கருணையின்றிப் புசியோம்" என்று கூறப்பட்டிருக்கிறது.

கரும்பின் வெல்லம்—அதிகமாய்ப் புசித்தால் மதுநீரைப் பெருக்கும்—சிலேஷ்மத்தை அதிகரிக்கும் - மிதமாய்க் கொண்டால் பித்தம் போம். இதில் (பி) (சி) உயிர் சத்துகள் உள.

கரும்பு—குளிர்ச்சி பதார்த்தம் - மலத்தை இளகச்செய்யும் - உடலைப் போஷிக்கும், பித்தசாந்தி, நீரைப் பெருக்கும். இதனால் செய்யப்பட்ட **பழுப்புச் சர்க்**

கரை, வாந்தி பித்தம் இவைகளைப்போக்கும், கபத்தை இளகச் செய்யும். சீனிசர்க்கரை-வாதநோய், வாந்தி, விக்கல் இவைகளைக் குணப்படுத்தும்.

கருவேப்பிலை—சீதபேதி, நாட்பட்ட சுரம், பயித்தியம் இவைகளை நீக்கும். இதை சுட்டபுளி, வறுத்த உப்பு சேர்த்து துவையல் செய்து புசித்தால், அதிசாரம், பித்த வாந்தி, பித்த க்ஷயம் இவைகளைக் குணப்படுத்தும்—இதில் (ஏ) (சி) உயிர் சத்து இருக்கிறது. கருவேப்பிலையைத் தூள்செய்து நெய்யுடன் கலந்து புசித்தால் பேதியை நிறுத்தும்.

கலப்பு நெய்—பித்தசாந்தி, சுக்கிலத்தைப் பெருக்கும்—பலம் தரும்.

கலவைக் கீரை—மத்திம பதார்த்தம் - மலச்சிக்கல், வாத நோய் இவைகளை குணப்படுத்தும் — மூத்தோஷங்களுக்கும் நல்லது.

கலியாணப் பூசனிக்காய்—உடலுக்கு நல்ல பலம்தரும்; பித்த காரகம், சொறி, பிரமேகம், உட்சூடு, இவைகளை நீக்கும் - ரத்தப் பெருக்கை அகற்றும் - நீரைப் பெருக்கும் - தாதுவிர்த்தி- இதன் லேகியம் உடலுக்கு உறுதி பண்ணும்; கூஷ்பாண்ட லேகியம் என்பது இதன் சமஸ்கிருதப் பெயர். க்ஷயத்திற்கு நல்லது. இதில் உயிர் சத்துகள் (ஏ) (பி) (சி) இருக்கின்றன.

களிப்பாக்கு—கோழை, அதிசாரம் இவைகளுக்குநல்லது —பல்லுக்கு உறுதியைத்தரும். வெற்றிலையுடன் சேர்த்துப் புசிக்கவும்.

கல் உப்பு—பல்லுக்கு உறுதியைத் தரும்—பல் துலக்கு உதவும்.

கல்நார்—பித்தகாசம், வாதநோய், சுக்கிலநஷ்டம், அஜீரணம் இவைகளுக்கு நல்லது.

கழுமிச்சங்காய் அல்லது **கலுமிச்சங்காய்** — அசுத்த பதார்த்தம்,பற்களுக்கு நல்லதல்ல - வீரிய நஷ்டத்தை உண்டுபண்ணும்.

கற்பாசி—மேக நோயை குணப்படுத்தும் - அதிசாரத்தைக் குறைக்கும்.

கஸ்தூரி மஞ்சள்—இதை அரைத்து தேய்த்துக் குளிக்க கரப்பான் குணமாகும்.

காசினிக் கீரை—ரத்த சுத்தி செய்யும் - உடல் வெப்பத்தை நீக்கும், வீக்கத்தைப் போக்கும். யூனானி வைத்தியர்கள் இதை மிகவும் போற்றுகின்றனர்.

காப்பிக்கொட்டை—அவ்வளவு நல்லது அல்ல—நீரைப் பெருக்கும் மலத்தைக் கட்டும்-கக்குவாய்க்கு நல்லது. 5 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளும், 40 வயதுக்குமேற்பட்டவர்களும் இதை உபயோகிப்பது நல்லதல்ல. தூக்கத்தை குறைக்கும் - நீர்வியாதிக்காரர்கள் இதை சாப்பிடவேண்டியது அவசியமானல், சர்க்கரை சேர்க்காது புசிக்கவும்.

காய்ச்சுக்கட்டி—காசுக்கட்டி என வழங்கப்படுகிறது—பற்களுக்கு நல்லது - வெற்றிலையுடன் புசிக்கவும்.

கார்போகா அரிசி—சொறி சிரங்கை நீக்கும் - கரப்பானுக்கு நல்லது - (இதை உணவாகப் புசித்தல் நல்லதல்ல-பித்தத்தைப் பெருக்கும்; அரைத்து மேலுக்குப் பூசுதல் நல்லது.)

காராமணி—அபத்திய பதார்த்தம் - சொறி சிரங்கை உண்டாகும் - மூத்திரத்தைப் பெருக்கும்.

காரெட் — (Carrot) (சிகப்பு முள்ளங்கி) உடம்பிற்கு நல்லது இதைப் பச்சையாகப் புசித்தல் நலம். சமைத்தால் இதிலுள்ள உயிர் சத்துகள் குன்றுகின்றன; இதில் (ஏ) (பீ) (சி) உயிர் சத்துகள் இருக்கின்றன. இதில் அயோடினு மிருக்கிறது. மஞ்சள் முள்ளங்கி நல்ல உணவாம். ஒரு காரெட்டில் 25 காலெரி சக்தியுண்டு.

காருக்கருணை—நல்ல உணவாம் - வாய்வு நோய், ரத்த மூலம் இவைகளுக்கு நல்லது - பலம் தரும்; உயிர்சத்து (இ) உடையது.

காறுகருணை—நல்ல பதார்த்தம் அல்ல, நமைமையை உண்டாக்கும்.

கிச்சிலிப்பழம்—மிகுந்த நல் உணவாம் - குளிர்ச்சி பதார்த்தம் - இதில் உயிர்சத்துக்கள் (எ) (பி), (சி) + (இ) அதிகம் உண்டு; அன்றியும் கால்சியம் இருக்கிறது. பசியைத் தூண்டும் - தித்திப்பு கிச்சிலிப்பழம் இருமல், நீரிழிவு, மார்பு நோய் இவைகளுக்கு நல்லது - ரத்தசுத்தி செய்யும். கல் ஈரலு (Liver)க்கு நல்லது, - இதன் தோல் மந்தத்தை யகற்றும் - பித்த சாந்தி - வாந்தியை அகற்றும் - கிச்சிலிக்காய், ஊறுகாய்க்கு உதவும் - தித்திப்பு கிச்சிலிப் பழரசத்தை பாலுடன் சேர்த்துக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம் - புளிப்பு கிச்சிலிப் பழம் சீத இருமலை உண்டாக்கும் - இருமலுக்கு உதவாது. இதில் இரும்பு, செம்பு, அயோடீன் உண்டு.

கிட்டிக்கிழங்கு—பித்தசாந்தி - பிரமேகத்தைக் குறைக்கும் - பசி உண்டாக்கும் - உடல் தேற்றி ; வற்றலாக உபயோகிக்கலாம்.

கீரைகள்—பொது குணம் ஒரு சிறு கட்டு கீரையில் 16 காலெரி சக்தி இருக்கிறது. நல்ல உணவுப் பொருள் - பெரும்பாலும் மலத்தை இளகச் செய்யும். இவைகளில் கால்சியம், பாஸ்பரஸ், இரும்பு, செம்பு கலந்த உப்புகள் உண்டு.

கீரைத்தண்டு—குளிர்ச்சி பதார்த்தம் - பித்தம், ரத்த பேதி, மேகச் சூடு இவைகளை நீக்கும் - வெண் கீரைத்தண்டு மிக நல்லது - செங்கீரைத்தண்டு பித்த சாந்தி - ஸ்திரீகளுக்கு பெரும்பாட்டை நீக்கும்.

கீழ்வாய்நெல்லி—இது கீழாநெல்லி என்று வழங்கப் படுகிறது - குளிர்ச்சி பதார்த்தம்; மதுமேகம், காமாலை, விழிநோய் இவைகளுக்கு நல்லது - நாட்பட்ட மேகப் புண்ணை நீக்கும் - இதன் தைலம் ஸ்நானத் திற்கு நல்லது - ஆனால் ஜலதோஷ மிருக்கும்போது உபயோகிக்கலாகாது.

குங்குமப்பூ--கண், வாய், செவி இவைகளைப்பற்றிய நோய்களுக்கு நல்லது - கபம் ஜலதோஷம் இவைகளை நீக்கும் — பசியுண்டாக்கி ; உஷ்ணப் பொருள் - ஸ்திரீகளுக்கு ருதுவை சரிப்படுத்தும் ; மேக நீரைக் குறைக்கும் ; கை கால் பிடிப்பு, வயிற்றுப்பசம், இவைகளுக்கு நல்லது. கொஞ்சம் பித்த பதார்த்தம்- ஸ்திரீகள் பிரசவகாலத்தின் சமீபத்தில் உபயோகித்து வந்தால் சுகப்பிரசவமாகும்.

குப்பைமேனி இலை—பல்லுக்கு நல்லது - வயிற்றுவலி, வாத நோய், ரத்தமூலம், நமைச்சல், இரைப்பு, கபா திக்கம், இவைகளை நீக்கும்; வயிற்றிலுள்ள புழுக்களை வெளிப்படுத்தும், கோழையைக் குறைக்கும், ஸ்திரீகளுக்கு ருதுவை சரிப்படுத்தும். நீரைப் பெருக்கும்.

கேழ்வரகு—நல்ல தல்ல - வாதநோயுண்டாக்கும்-சீக்கிரம் ஜீரணமாகாது—ஆனால் மதுமேக நீரைக் குறைக்கும், நீர் வியாதிகாரர்களுக்குத் தக்கஉணவாம், மலத்தைக் கட்டும். இதில் (ஏ) (பி) உயிர் சத்துகள் உள.

கொட்டிக் கிழங்கு — குளிர்ச்சி பதார்த்தம் — தேமல், உட்சூடு இவைகளை நீக்கும்.

கொட்டைப் பாக்கு — அஜீரண பேதி, மூத்திரசம்பந்த மான வியாதிகள், தந்தநோய், ஈறுநோய் முதலிய வற்றை நீக்கும், மலத்தைக் கட்டும்.

கொட்டைமுந்திரிப்பழம்— சரீர வெப்பத்தை நீக்கும்— ஆனால் கரப்பான், விரணம், கிரந்தி இவைகளை உண்டாக்கும்; அவ்வளவு நல்லதல்ல.

கொத்தவரைக்காய்—அபத்திய பதார்த்தம், பித்தவாத நோயை உண்டாக்கும்; மருந்தை முறிக்கும், நீரைப் பெருக்கும்; அவ்வளவு நல்லதல்ல. இதில் உயிர்சத்து (ஏ) இருக்கிறது.

கொத்துமல்லிக் கீரை—பித்தம், வாந்தி, விக்கல் இவைகளுககு நல்லது—பலம் தரும், நீரைப் பெருக்கும், சுக்கில விர்த்தியாம், வாய்வை அடக்கும், இதில் உயிர் சத்து (ஏ) இருக்கிறது.

கொத்துமல்லி விதை—அல்லது தனியா-இருதயத்திற்கு பலம் தரும். இதில் உயிர் சத்து (ஏ) இருக்கிறது.

கொம்புத் தேன்—திரி தோஷங்களுக்கும் நல்லது. கணச்சூடு, இருமல் இவைகளைக் குறைக்கும். ஆனால் நாட்பட்டுப் புளித்துவிட்டால் உதவாது. நல்ல புதுத்தேன் ஆயுள் விர்த்தியாம்.

கொம்புப் பாகற்காய் — அபத்திய பதார்த்தம் - பித்தத்தை அதிகரிக்கும், ஔஷதங்களை முறிக்கும்.

கொய்யாப் பழம்—நல்ல உணவல்ல - முத்தோஷத்தையும் அதிகப்படுத்தும்; கரப்பான், மயக்கம், வாந்தி, வயிறுப்பசம் இவைகளை உண்டாக்கும் இதில் (பி) (சி) உயிர்சத்துகள் உண்டு.

கொள்ளு — பித்தமாம் - குன்மத்தை உண்டுபண்ணும் நல்ல உணவல்ல. இதில் (எ) உயிர் சத்து கொஞ்சமுண்டு, (பி) உயிர்சத்து அதிகமுண்டு.

கோகோ—காப்பி, தேயிலைத் தண்ணீரைவிட இது மேலானது—பலம்தரும் பதார்த்தம்.

கோதுமை—கோதுமை தானியங்களிற் சிறந்தது; நல்ல பலம் தரும்—சுக்கில விர்த்தியாம், வாதம், பிரமேகம் இவைகளைக் குறைக்கும், வாத ஜுரத்திற்கு இதன் கஞ்சி நல்லது—கபத்தைக் குறைக்கும்—நீர்வியாதிக்காரர்கள் இதை அரிசிக்கு ப்திலாக உபயோகித்தல் நலம். கோதுமையை, கொஞ்சம் அதன் தவிட்டுடன் புசித்தல் நல்லது—கோதுமை ஜீரணமாகும காலம் 3 மணி முதல் 4 மணிக்குள்ளாக—இதில் (இ) உயிர்சத்து உளது. முழு கோதுமையில் (ஏ) (பி) உயிர் சத்துகள் உண்டு; இதை மாவாக அரைப்பதால் இவை குறைநது போகின்றன.

கோரோஜனம்—மேகநீரைக் குறைக்கும் குணமுடையது.

கோழிக்கீரை—க்ரப்பான் சொறி இவைகளை உண்டு பண்ணும்; நல்ல உணவுப் பொருள் அல்ல.

கோஸ்பூ—(Cauliflower) நல்ல பலம் தரும் உணவாம். இதைப் பச்சையாகப் புசித்தல் நலம். சமைத்தால் இதிலுள்ள உயிர் சத்துகள் குறைந்து போகின்றன. நீரிழிவுக்கு நல்லது - இதில் உயிர்சத்துக்கள் (ஏ) (பி) (சி) இருக்கின்றன, இதில் கால்சியம், பாஸ்பரஸ் கலந்த உப்புகள் இருக்கின்றன.

கோஸ்முட்டை—அல்லது கோஸ்கீரை (Cabbage) நல்லுணவாம். இதில் (ஏ) (பி) (பி 2) (சி) உயிர் சத்துக்கள் உள. நீர் இழிவை குணப்படுத்தும். நீரிழிவுக்காரர்களுக்கு இன்சுலின் (Insulin) எனும் மருந்தைப் போல், இரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையைக் குறைக்கும். ஜீரணகாலம் 3 மணி முதல் நாலுமணிக்குள்ளாக; இதைப் பச்சையாகப் புசித்தல் நலம். வேகவைத்தால் இதிலுள்ள வுயிர்சத்துகள் குறைந்து போகின்றன. இதில் அயோடின் இருக்கிறது.

சதுரக்கள்ளி—கரப்பான், நமைச்சல் இவைகளை குணப்படுத்தும்.

சந்தனம்—குளிர்ச்சி பதார்த்தம் - உட்சூடு, நமைச்சல், இவைகளை நீக்கும் - பிரமேகத்திற்கு நல்லது - ஜீரண சக்தியை அதிகரிக்கும். மேலே பூசவும்.

சபோடாபழம்—நல் உணவாம். மலத்தைத் தள்ளும் - இதில் (ஏ) உயிர் சத்து நிரம்ப இருக்கிறது.

சர்க்கரை—(பொதுகுணம்) 1 அவுன்சு சர்க்கரையில் 100 காலெரி சக்தி உண்டு - நீர்வியாதிக்காரர்களுக்கு இது ஆகவே ஆகாது. மற்றவர்கள் இதை மிதமாய்ப் புசித்தல் நலம் - வயோதியர்கள் இதை எவ்வளவு குறைக்கமுடியுமோ அவ்வளவு குறைத்தல் நல்லது - வெள்ளை சர்க்கரையைவிட பழுப்புச் சர்க்கரை உடம்பிற்கு மேலானது.

சர்க்கரைவர்த்திக் கீரை—இதை சக்ரவர்த்திக் கீரை என்று சாதாரணமாக வழங்குகிறார்கள் - இது வாத ரோகத்தைத் தணிக்கும்.

சர்க்கரை வள்ளிக் கிழங்கு—அபத்ய பதார்த்தம் - குடலில் இரைச்சலை உண்டாக்கும் - வாய்வு பதார்த்தம் - மூலத்தை விலக்கும். மிதமாய்ப் புசித்தல் நலம்.

சவ்வரிசி—சப்பரிசி என்று வழங்கப்படுகிறது - குளிர்ச்சி பதார்த்தம் - சுக்கில விர்த்தியாம் - பிரமேகம், அஸ்தி சுரம் இவைகளை நீக்கும - சீதபேதிக்குக் கொடுக்கலாம்; பித்த ஜ்வரத்தில் கஞ்சியாக உபயோகிக்கலாம். ஆனல், சீதள ஜ்வரத்திற்கு ஆகாது.

சாத்துக்குடி, கிச்சிலி—உடல்தேற்றி — நல்லுணவாம்— க்ஷயம் முதலிய பலஹீனப் படுத்தும் நோய்களில், தித்திப்பு சாத்துக்குடிப் பழத்தை சாப்பிடல் நலம். இரத்தக் குறைவுக்கு இதை தினம் போஜனத்தின் மீது புசித்தல் நலம் — மலத்தை தாராளமாகத் தள்ளும்.

சாம்பிராணி — இதன் புகை கக்குவாய் இருமலைக் குறைக்கும்; ஜல பீனசத்திற்கு நல்லது - இதன் தைலம் தலைவலியை அடக்கும் - இதன் புகை கொசுக்கள் முதலியவற்றை அகற்றும்.

சாமை அரிசி—நல் உணவாம் - தேக புஷ்டியைத் தரும். ஆனல் கொஞ்சம் பித்தத்தை அதிகரிக்கும். சாமைக் கஞ்சி சீதபேதியை நிறுத்தும்.

சாரைபருப்பு—நல் உணவாம்—நீர் வியாதியைக் குறைக்கும், சுக்கிலத்தை இளகச் செய்யும், இருதயத்திற்கு பலம் தரும்.

சாலாமிஸ்ரி—பலம் தரும் வஸ்து - சுக்கிலத்தை விர்த்தி செய்யும் — யூனனி வைத்தியர்கள் இதை மிகவும் போற்றுகின்றனர்.

சிலாசத்து — (இதுவே சிலாசித் எனப்படும்) பிரமேகத்திற்கு நல்லது. ரத்தக் கொதிப்பை அ' க்கும்.

சிற்றுமணக்கு நெய் — (இதுவே சிற்றுமணக்கெண்ணெய் எனப்படும்) உஷ்ணத்தைத் தணிக்கும் — மலத்தைப் போக்கும், உடலெரிச்சலை நீக்கும், தாது விர்த்தியாம்—மூல வியாதியை குணப்படுத்தும் - சிசுக்

களுக்கு மிகவும் நல்லது — பேதிக்கு சாப்பிட மிகவும் நல்ல பொருள்.

சிறுகீரை—கண்ணேுக்கு நல்லது, பித்தத்தை யகற்றும் —காசத்தைக் குறைக்கும்—ஆனல் அயச்செந்தூரம் சாப்பிடும்போது இதை நீக்கவேண்டு மென்பர்.

சிறு பயறு — நல்ல உணவல்ல — பித்தத்தை உண்டு பண்ணும்.

சிறுவள்ளிக் கிழங்கு — நல்லதல்ல — கரப்பான், மூல வியாதி இவைகளை அதிகரிக்கும்.

சீக்காய்—சிகைக்காய்—இதன் கொழுந்து பித்தசாந்தி செய்யும்-மஞ்சள் காமாலையை குணப்படுத்தும்-துவையல் செய்து சாப்பிடலாம். அப்யங்கன ஸ்நாநத்திற்கு சீக்காய் மிகவும் உபயோகப்படும். சோப்பை விட இது மிகவும் நல்லது

சீதாப் பழம்—நல்ல உணவல்ல; பித்த சிலேஷ்மங்களை அதிகப்படுத்தும். அக்னிமந்தத்தை உண்டாக்கும்.

சீமைக்காடி—(Malt Vinegar) தேள் விஷத்தை அகற்றும் —இதை துணியில் நனைத்து கொட்டிய இடத்தில் சில நிமிஷங்கள் தேய்த்தால் தேள்கொட்டிய உபத்திரவம் நீங்கும்.

சீமைத்தக்காளிப் பழம் — (Tomatoes) பலம் தரும் பொருள்—உயிர் சத்துகள் B+K உடையது — நல்ல உணவாம்; நன்ருய்ப் பழுத்த தக்காளிப் பழத்தை அப்படியே சாப்பிடல் மிகவும் நல்லது. பித்த சாந்தியாம். குழம்பிற்கும், ரசத்திற்கும் உபயோகிக்கலாம்.

சீரகம்—பித்தசாந்தி—வயிற்றுவலி, காசம், சுவாச நோய், வாய்வு, உடல் வலி, இவைகளுக்கு நல்லது — சரீரத்திற்கு பலமுண்டாக்கும்—கண்ணுக்கு குளிர்ச்சியைத் தரும். பசி யுண்டாக்கும் — அதி காலையில் இதைக் கொஞ்சம் வெந்நீரில் சாப்பிடலாம் — சீரக லேகியம் ஜீரணத்தை அதிகரிக்கும்.

சுக்கன் காய்—(இதுவே சுக்காங்காய் எனப்படும்) இதன் வற்றல் வாதநோயை குணப்படுத்தும்.

சுக்காங் கீரை—ஈரலுக்கு வலுவைத் தரும் — பசியைத் தூண்டும்—வாய்வு பித்தம் இவைகளைக் கண்டிக்கும்—ரத்தபேதியை நிறுத்தும்; ஜீரணத்தை அதிகரிக்கும்.

சுக்கு—அஜீரணம், மார்பு எரிச்சல், புளியேப்பம், சுவாச நோய், குன்மம், ஜலதோஷம், வயிற்றுவலி, சீதபேதி இவைகளை குணப்படுத்தும்—பசியை விர்த்திசெய்யும், உஷ்ணகாரி—வாய்வு, உடல்வலி இவைகளைக் குறைக்கும். சுக்கை வாயில் வைத்து சுவைத்தால் பல்வலி குறையும்; சுக்கைமென்று, அதன் நீரை மாத்திரம் உட்கொண்டால் தொண்டைக் கம்மல் நீங்கும்.

சுண்டைக்காய்—மார்பு சளி, கிருமி ரோகம், வாதாதிக்கும் இவைகளை நீக்கும்—பித்த சாந்தியாம், கபத்தை நீக்கும்—ஆசனத்துவார சீதக் கட்டு நீங்கும். தீபனத்தை விர்த்திசெய்யும் -- இதில் அயம் இருப்பதால் உடம்பிற்கு நல்லது—சுண்டைக்காய் வற்றலில் அதிக அயம் இருப்பதாக, ஆங்கில வைத்தியர்களும் ஒப்புக்கொள்ளுகின்றனர். இதை குழம்பிலிட்டு சாப்பிடலாம்.

சுரைக்காய்—அவ்வளவு நல்ல பதார்த்தம் அல்ல—வாதபித்தமாம்—மார்பு நோயுண்டாக்கும். ஆனல் உட்சூடு நீங்கும்—மலம் இளகும், நீரைப் பெருக்கும், நீர் வியாதிக்காரர்களுககு நல்லதல்ல, குளிர்ச்சி பதார்த்தம்—சூட்டு இருமலைத் தணிக்கும்.

செம்பரத்தை—குளிர்ச்சி பதார்த்தம் — பெரும்பாட்டை நீக்கும்—மலத்தை இளகச் செய்யும்—செம்பரத்தைப் பூவின் சாறு தலைமயிரைக் கறுத்து செழுமையாக வளரச் செய்யும்.

சேமைக் கிழங்கு—அல்லது சேப்பங் கிழங்கு-வாய்வை விர்த்தி செய்யும்—கோழையை அதிகப்படுத்தும் நல்ல மருந்தின் குணத்தை மாற்றும்—பத்தியத்திற்கு உதவாது—மிதமாய்ப் புசிக்கலாம்.

சோம்பு—வயிற்றுவலி, அஜீரணம், இருமல், சுவாசநோய் இவைகளை குணப்படுத்தும்.

சோளம்—நல்ல உணவல்ல—ரணங்கள், கரப்பான் இவைகளை அதிகப்படுத்தும் — கருஞ்சோள அரிசி, மிகவும் நல்லதல்ல; நமைச்சலை அதிகரிக்கும். ஆனால், மக்காச் சோளம் க்ஷய ரோகத்திற்கு நல்லதென்று யூனானி வைத்தியர்கள் அபிப்பிராயப்படுகின்றனர். இதில் (ஏ) (பி) உயிர்சத்துகள் உண்டு.

சோயாப் பருப்பு—(Soya Beans) பலம் தரும் உணவு—(ஏ) உயிர்சத்து கொஞ்சமுண்டு (பி) உயிர்சத்து அதிகமுண்டு. இதில் கொழுப்பு அரைக்கால் முதல் கால் பங்கும், புரோடீன் கால்முதல் அரைப்பங்கும் இருக்கிறது. இதன் பால் பசும் பாலுக்கு முக்கால் பங்கு சமானமானது. இதில் இரும்பு இருக்கிறது.

தக்காளி—உடல் தேற்றி; நீரைப் பெருக்கும்—மலத்தைப் போக்கும்—ரத்த சுத்திசெய்யும் (ஏ) உயிர் சத்துளது. அயோடினும் உளது - இதன் வற்றல் உடம்பிற்கு நல்லது, பாலர் முதல் வயோதிகர் வரை எல்லோரும் புசிக்கலாம்.

சீமைத்தக்காளிப் பழம்—மிகவும் நல்ல உணவாம் இதில் (ஏ) (பி) (சி) உயிர் சத்துகள் உள. கண் நோய்களைத் தடுக்கும். குளிர்ச்சி பதார்த்தம்—நல்ல பலம் தரும்—ரத்த சுத்தி செய்யும் — பித்த சாந்தி, நல்ல பழத்தை பச்சையாகப் புசித்தல் மிகவும் நல்லது. பழத்தை பச்சையாகப் புசித்தால் 2 மணிக்குள்ளாக ஜீரணமாகிவிடும். வேகவைத்துப் புசித்தால் $2\frac{1}{2}$ மணி பிடிக்கும். இதில் இரும்பு, செம்பு, கால்சியம், பாஸ்பரஸ் இருக்கிறது இதில் உயிர்சத்து (ஏ) இருக்கிறது; (பி) (சி)யுமிருககிறது.

தக்கோலம்—நல்லபலம் தரும் பொருள் — தாதுவிர்த்தியுண்டாக்கும். மலத்தைக் கட்டும்; அடிக்கடி மலம் போகும் வழக்கமுடையவர்கள் இதை தாம்பூலத்துடன் புசித்தால், அதைத் தடுக்கும்-பாண்டு ரோகத்திற்கு நல்லது.

தர்ப்போசிப் பழம் — குளிர்ச்சி பதார்த்தம்—(சி) உயிர் சத்து உளது.

தழுதாழை இலை — வாதரோகத்தை நீக்கும் — தேகக் குடைச்சலுக்கு நல்லது—ஆனால் பித்தத்தை அதிக ரிக்கும்.

தாமரைவித்து—சுக்கிலத்தை விர்த்திசெய்யும் — அருசி யை நீக்கும்-தாமரை இலையில் சாப்பிடல் நல்லதல்ல. **தாமரைக் கிழங்கு**—குளிர்ச்சி பதார்த்தம் — காசம், தவளைச் சொறி, வயிற்றுக் கடுப்பு இவைகளை குணப் படுத்தும்; கண்ணுக்கு நல்லது.

தாய்ப் பால்—சிசுக்களுக்கு இன்றியமையாதது - குழந் தைகள் மூன்று வருடம் வரையில் நன்றாய் வளர்வ தற்கு வேண்டிய எல்லாப் பொருள்களும் அடங்கி யிருக்கிறது. உயிர் சத்துகள் பல இதில் இருக்கிறது.

தாளிசபத்திரி—சீதபேதி, இருமல், வாந்தி, பிரமேகம், அஜீரணம் இவைகளை குணப்படுத்தும்-பசித்தூண்டி, பலம் தரும். கோழையை அகற்றும்—இதன் கஷா யம் தொண்டைக் கம்மலையும், வாய்ப் புண்ணையும் நீக்கும்.

தான்றிக்காய்—பிரமேகம், ரத்த பித்தம், வாத பித்தம், உட்சூடு இவைகளை நீக்கும் — காசம், பல்வலி இவை களுக்கு நல்லது—தலைமயிரை வளர்க்கும்-திரிபலாவில் இது ஒன்றும்.

தானியங்கள்—(பொதுக்குணம்)—நல் உணவாம். இவை களில் சர்க்கரைப் பொருள்கள் (Carbohydrals) அதிக மாயுண்டு.

திப்பிலி—(உலர்ந்தது) காசம், க்ஷயம், வயிற்றுப்பசம், மேகக் கட்டி இவைகளுக்கு நல்லது — பசியுண்டாக் கும்; உஷ்ணகாரி; வாய்வை அடக்கும்; குன்மத்தை குணப்படுத்தும் — ஜல தோஷத்திற்கு நல்லது — தொண்டை நோயைக் குறைக்கும். **பச்சைத்திப்பிலி** கபத்தை உண்டாக்கும். **யானைத் திப்பிலி**—கபம்,

கரப்பான் இவைகளைப் போக்கும் - பசியை விர்த்தி செய்யும்.

திராட்சைப்பழம்—இதுவே கொடிமுந்திரி — இரைப்பு, அருசி, கபம், பித்தம், இருமல், பிரமேகம் இவைகளுக்கு நல்லது—நல்லுணவாம் — குளிர்ச்சி பதார்த்தம்—நீரைப் பெருக்கும் — ரத்தசுத்தி செய்யும்—இருதயத்திற்கு பலம் தரும்—மலத்தை இளகச்செய்யும்—இதில் உயிர் சத்துகள் (ஏ) (பி) (சி) உண்டு. அயோடினும் இருக்கிறது. பெரிய திராட்சைப் பழம் சுக்கில விர்த்தி யுண்டாக்கும்.

தினை அரிசி—பித்தம் பண்ணும்—மூத்திரத்தை அதிகப்படுத்தும்—அவ்வளவு நல்லதல்ல.

தூத்தியிலை—நல்ல உணவாம்—சுக்கில விர்த்தி யுண்டாம்—காச ரோகத்தை குணப்படுத்தும், வெப்பத்தைத் தணிக்கும் - இதை ஆமணக்கு எண்ணெயில் வதக்கி கட்டினால், மூலரோகம் தணியும், இதன் கஷாயத்தை காப்பிக்கு பதிலாக உபயோகிக்கலாம்.

தும்பைப் பூ—நேத்திர ரோகங்களுக்கு நல்லது.

துவரம் பருப்பு—பருப்பு தினுசுகளில் இதுதான் மிகவும் சிரேஷ்டமானது - தேகபுஷ்டி யுண்டாக்கும். இதன் ரசம் உடம்பிற்கு உறுதியைத்தரும்-கொஞ்சம் வாய்வு பதார்த்தம், அக்கினி மந்தத்தைப் போக்கும்—ஜல தோஷம் இருக்கும்போது இதையும் மற்ற பருப்பு தினுசுகளையும் உட்கொள்ளாதிருத்தல் நலம். இதில் (ஏ) உயிர்சத்து கொஞ்சம் உண்டு, (பி) உயிர்சத்து அதிகம் உண்டு.

துளசி—சூடு பதார்த்தம்—மார்புச்சளி, கோழை இருமல், இரைப்பு, ஜலதோஷம் இவைகளை குணப்படுத்தும்—முத்தோஷத்திற்கும் நல்லது — கருந் துளசி, சொறி சிரங்கை குணப்படுத்தும்.

தூதுவளங்காய்—உஷ்ணகாரி — கபரோகம், பயித்தியம், மல பந்தம் இவைகளை குணப்படுத்தும்—திரிதோஷத்

திற்கும் நல்லது. **தூதுளம் பழம்** மார்புச் சளியை நீக்கும். வாதரோகிகளுக்கு நல்லது. ஜல தோஷத்தை அகற்றும்.

தூதுளை—கபம், காசம், நமைச்சல், தேகத்தில் குத்தல் இவை போம்—பலம் தரும், சுக்கில விர்த்தியாம், மல பந்தத்தை நீக்கும்.

தேங்காய் நெய் — இதுவே தேங்கா யெண்ணெய். பித்த பதார்த்தம் - தலைமயிரை வளர்க்க உதவும் — கரப்பானை அதிகரிக்கும் - சில வைத்தியர்கள் புதி தாய்க் காய்ச்சிய தேங்கா யெண்ணெய் க்ஷய ரோகத் திற்கு நல்லது என்று கூறுகின்றனர். 1 பலம் தேங் காயில் 10 காலெரி சக்தி யுண்டு, தேங்காயில் உயிர் சத்துகள் (ஏ) (பி) இருக்கின்றன

தேங்காய்ப் பால் — பித்தத்தை அதிகரிக்கும் — வாத நோயுடையவர்களுக்கு நல்லதல்ல—கரப்பான் சொறி சிரங்குடையவர்கள் இதை முற்றிலும் தவிர்க்கவேண் டும்—ஆனல் தாதுவிர்த்தியாம்.

தேங்காய்ப் பூ—போஷணகாரி — பசித்தூண்டி—குளிர்ச்சி பதார்த்தம் - மூத்திரத்தை அதிகரிக்கும்.

தேங்காய் இளநீர்—குளிர்ச்சி பதார்த்தம், மல மிளக்கி —மூத்திரத்தை அதிகரிக்கும், சாப்பாட்டிற்குமேல் சாப்பிடல் நலம். தேங்காயைப் பறித்தவுடன் சாப்பி டல் நலம். **தேங்காய்** (ஏ) உயிர்சத்து கொஞ்சமுண்டு (பி) உயிர்சத்து அதிகமுண்டு.

தென்னங் கற்கண்டு—அவ்வளவு நல்லதல்ல.

தேங்காய்ச் சிரட்டை — அல்லது **தேங்காய்** ஓடு — இதன் தைலம், கரப்பான் முதலிய சர்ம ரோகங் களைக் குணப்படுத்தும்.

தேங்காய் பிண்ணாக்கு—நல்லதல்ல, நமைச்சல், சிரங்கு, கரப்பான் இவைகளை அதிகரிக்கும்.

தேயிலை — தேயிலைத் தண்ணீர் உடம்பிற்கு அவ்வளவு நல்லதல்ல - தூக்கத்தை கெடுக்கும், மிதமாய்ப்புசித்தல்

நலம்—தேயிலையைக் கஷாயமாக்கிக் குடிக்கலாகாது. தேயிலையின்மீது வெந்நீரை வார்த்து 5 நிமிஷம் பொறுத்து வடிகட்டி சாப்பிடல் நலம்.

தேன்—நல்ல உணவாம் — இருமலுக்கு நல்லது — இதில் (பி) உயிர்சத்து இருக்கிறது. ஆனல் நெடுநாட்பட்ட தேன் நல்லதல்ல. கொஞ்சம் புளிப்பு தட்டினலும் அதை உபயோகிக்கலாகாது. இதில் உயிர் சத்து (பி) இருக்கிறது.

தொட்டாற்சிணுங்கி அல்லது **நொட்டாற்சுணுங்கி** — மேக மூத்திரத்தை குறைக்கும், ஓடுவாய்வைத் தணிக்கும்.

நந்தியாவட்டம் பூ—இதன் சாறு நேத்திர வியாதிக்கு நல்லது.

நன்னரிவேர் — மதுமேகம், ஜலதோஷம் இவைகளைப் போக்கும், ரத்த சுத்திசெய்யும்-உடல்தேற்றி; நீரைப் பெருக்கும் - பித்த சாந்தியாம் - நன்னரி ஷர்பத்து மிகவும் நல்லது.

நாகமல்லி—இதன் இலையை, பாம்பு கடித்தவுடன் மென்று தின்றல் பாம்பின் விஷம் நீங்குமென்பர்.

நாகப்பழம்—மந்தமான பதார்த்தம், நீரிழிவைக் குறைக்கும், வாய்வை உண்டு பண்ணும், வெப்பம் தணிக்கும் —சிறிது உப்புடன் சேர்த்து புசித்தல் நலம் என்பர்.

நாட்டுச் சர்க்கரை—கபத்தை இளகச் செய்யும், பித்த சாந்தியாம்-ஆனல் நீரிழிவுக்காரர்களுக்கு நல்லதல்ல. வெள்ளைச் சர்க்கரையைவிட, இந்த நாட்டுச் சர்க்கரை அல்லது பழுப்புச் சர்க்கரை நல்லது.

நார்த்தங்காய்—கடாரங்காய் — மலக்கிருமிகளை அகற்றும்; ரத்த சுத்தியாம், பித்தத்திற்கு நல்லது பத்திய உணவாம்; இதன் ஊறுகாய் நோயாளிகளுக்கு நல்லது.

கொடி நார்த்தங்காய்—இருமல், கபாதிக்கும், இவைகளை குணப்படுத்தும்.

நாரத்தம் பழம் — *பித்தத்தை தணிக்கும், தாதுவிர்த்தியாம்.*

நாரத்தம் பிஞ்சு—*நல்ல பதார்த்தம் - சீதளம், வயிற்றுப் பசம் இவைகளைக் குறைக்கும் - சுக்கில விர்த்தியாம்.*

நில ஆவாரை — *மலக்கட்டை நீக்கும் — பேதியாக கஷாயமாய்க் கொடுக்கலாம்.*

நிலப் பூசினிக் கிழங்கு—*நல் உணவாம் — உடலுக்கு வன்மை தரும்—கொஞ்சம் வாய்வு பதார்த்தம்.*

நீராகாரம்—*குளிர்ச்சி யுண்டு பண்ணும் - வாத பித்த நோய்களுக்கு நல்லது — சுக்கிலத்தை விர்த்திசெய்யும். காலையில் அருந்துவது நல்லது. மலத்தைத் தள்ளும்.*

நெய்ச்சட்டிக் கீரை—*பித்தமேகம், உட்சூடு, இவைகளை நீக்கும். - தாதுவிர்த்தியாம் - உடல்தேற்றி.*

நெல்லிக்காய்—*குளிர்ச்சி பதார்த்தம் - மலத்தை இளகச் செய்யும்-பிரமேகம், பித்தம், கபம் இவைகளை குணப் படுத்தும் - காயசித்தியாம் - முக்கியமாக கருநெல்லிக் காய் காயசித்திக்கு அநுகுணமா மென்பர் - இதைத் துவையலாகவும், வற்றலாகவும் உபயோகிக்கலாம். இதை இரவில் உண்ணலாகாதென்பர். இதில் பல உயிர் சத்துகள் அடங்கி யிருக்கின்றனவென்று ஆங்கில வைத்தியர்கள் ஒப்புக்கொள்கின்றனர். நெல்லிக்காய் முரபா நல்ல பலம் தரும் பொருள். இதில் உயிர்சத்து (சி) இருக்கிறது.* **அருநெல்லிக் காய்** *- காசம், உட்சூடு இவைகளை நீக்கும் - (சி) உயிர் சத்து இருக்கிறது. பெரிய நெல்லிக்காய் ஒன்றில் இரண்டு சாத்துகுடி பழங்களின் உயிர்சத்துகள் இருப்பதாக ஆங்கில வைத்தியர்கள் கணக்கிட்டிருக் கின்றனர்.*

நேர்வாளம்—*பேதியை உண்டுபண்ணும் - அதற்கும் மித மாய் உபயோகிக்கவேண்டும்.*

பச்சைக் கற்பூரம் — *குன்ம நோய், இருமல், கீல்வாயு, வாதநோய் இவைகளுக்கு நல்லது-வாயுவைக் கண்டிக்*

கும், பசியைத் தூண்டும், கொஞ்சம் பித்தமுண்டாக்கும்—மிதமாய் உபயோகிக்க வேண்டியது.

பச்சைப் பயறு — வாய்வை உண்டுபண்ணும் - குளிர்ச்சி பதார்த்தம்— அவ்வளவு நல்லதல்ல. இதில் (ஏ) உயிர் சத்து கொஞ்சம் உண்டு, (பி) உயிர்சத்து அதிகம் உண்டு.

பசலைக்கீரை—கொடிப் பசலைக்கீரை—என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. (ஆங்கிலத்தில் Spinach என்பர்) சூட்டைத் தணிக்கும், குளிர்ச்சி பதார்த்தம், கப முண்டாக்கும், தாதுவிர்த்தியாம்-மலத்தை இளகச்செய்யும்—நீரைப் பெருக்கும், ஜலதோஷ மிருக்கும்போது உண்ணலாகாது. இதில் உயிர்சத்துகள் (ஏ) (பி) (சி) (டி) இருக்கின்றன.

பசறைக் கீரை — கபத்தைப் பெருக்கும், உட்சூட்டைத் தணிக்கும், குளிர்ச்சி பதார்த்தம், மலத்தை இளகச் செய்யும், சுக்கில விர்த்தியாம்.

பசு நெய்—மிகவும் நல்ல உணவாம் — பித்த வாத தோஷங்களை நீக்கும்—இருமல், வீக்கம், மூலம் இவைகளுக்கு நல்லது—சரீர புஷ்டியாம். சாப்பிடும்போது முதல் சாதத்துடன் இந்நெய் கலந்த கவளத்தைப் புசித்தல் உடம்பிற்கு நல்லது ; முக்கியமாக வயோதிகர்கள் இப்படிச் செய்தல் நலம்.

பசுவின் தயிர்—தேக புஷ்டியைத் தரும் — காசத்திற்கு நல்லது—தேக எரிச்சலை நீக்கும்—மோரைவிடகொஞ்சம் ஜீரணமாவது கஷ்டம்.

பசுவின் பால்—இது பாலர் முதல் வயோதிகர் வரை எல்லோரும் உணபதற்கு உத்தமமான உணவாம்—நோயாளிகளுக்குத் தக்க உணவாம். இதில் பல உயிர் சத்துகள் உள — முக்கியமாக (ஏ) (டி) இருக்கிறது—(பி) (சி) (இ)யு மிருக்கிறது—பாலைக் காய்ச்சியே புசித்தல் நலம் - ஆனால் அதிகமாய்க் காய்ச்சலாகாது—அப்படி செய்தால் இதிலுள்ள உயிர்சத்துகளின்

பலன் குறைவுபடுகிறது—தாதுவிர்த்தியாம். ஆழாக்கு பால் 120 காலெரி சக்தி கொடுக்கும்—இதில் அயோடின் இருக்கிறது.

பசுவின் மோர் — மிகுந்த நல் உணவாம் - மகோதரம், வயிற்றுவலி, பித்த பாண்டு முதலிய நோய்களை நீக்கும் - திரிதோஷங்களையும் குணப்படுத்தும், பல்லுக்கு உறுதி-ஆகவே தயிரை நன்றாய்க் கடைந்து மோராக உபயோகித்தல் நலம் - மோரை கொஞ்சம் புளித்த பின் உபயோகித்தல் நலம். இதில் உயிர் சத்துகள் (ஏ) (பி) (சி) இருக்கின்றன. ரணங்கள் இருக்கும் போது மோர் சாப்பிடலாகாது, சீழ் பிடிக்கும். இதில் முக்கியமாக (டி) உயிர் சத்து இருக்கிறது.

பசு வெண்ணெய்—பல் கண் நோய்களுக்கு நல்லது—உடலைப் பெருக்கச் செய்யும்-ஆனால் செரிக்க கொஞ்ச காலம் பிடிக்கும். (ஏ) (டி) உயிர் சத்துகள் இதில் அதிகமாய் இருக்கின்றன.

பசுமின்னை இலை—நல்ல பதார்த்தம் அல்ல, கபம் கரப்பான் விளைக்கும்.

பண்ணைக் கீரை—கரப்பானை நீக்கும் - மலத்தை இளகச் செய்யும் — குடலுக்கு வலுவைத் தரும் — நல் உணவாம்.

பட்டாணிகள்—பொதுக்குணம்—உடலுக்கு பலம் தரும்-ஆனால் வாய்வை அதிகரிக்கும் - பொதுவாக ஜீரண காலம் $1\frac{3}{4}$ மணி. இவைகளில் புரதம் (Protein) அதிகமாய் அடங்கி யிருக்கிறது. இவைகளில் (ஏ) (பி) உயிர் சத்துகள் உண்டு, இரும்பும் உண்டு.

படிகாரம்—இதைத் தூளாக்கி வெந்நீரில் கலந்து கொப்பளித்தால் வாய்ப்புண்ணை அகற்றும்.

பப்பாய்—இதன் பழத்தால் மலக்கட்டு நீங்கும், மூலம், வயிற்று வலி இவைகள் குணமாம்; அதிகமாய்ச் சாப்பிட்டால் சீதபேதி உண்டாகும்; ஆகவே மிதமாய்ப்

புசிக்கவேண்டும். சூடு பதார்த்தம், இதில் உயிர் சத்துகள் (ஏ) (பி) (சி) இருக்கின்றன.

பயற்றங்காய் — குளிர்ச்சி பதார்த்தம் - வெப்பத்தை நீக்கும், உடலை போஷிக்கும், ஆனால் மருந்தை முறிக்கும் — அவ்வளவு நல்ல உணவல்ல.

பயற்றம் பருப்பு—நல்ல பதார்த்தம் அல்ல, தீபாக்னியைக் கெடுக்கும் - அஜீரணம், அதிசாரம், கபரோகம் வாதப் பிடிப்பு உண்டாக்கும்.

பருப்புகள் — இவைகளின் பொது குணம் உடலைப் போஷிப்பதாம் - இவைகளில் பெரும்பாலும் (ஏ) (பி) (இ) உயிர் சத்துகள் இருக்கின்றன. ஆங்கில வைத்தியர்கள் இதில் புரோடின் அதிகமாக இருப்பதாகக் கூறுகின்றனர். 1 அவுன்சு பருப்பிற்கு 100 காலெரி கணக்காம். முளைவந்த பருப்புகளில் (சி) உயிர்சத்து அதிகமுண்டு.

பருப்புக் கீரை — பித்தசாந்தியாம் - மூத்திர வியாதியை குணப்படுத்தும். மேகம், சீதபேதி குணமாகும்-கரப்பானையும், கிருமியையும் உண்டுபண்ணும். ஆகவே இந்த வியாதிக்குட்பட்டவர்கள் இதை புசித்தல் நலமல்ல.

பலாக்காய்—மந்தப்படுத்தும் - வாதத்தை அதிகரிக்கும் - சுவாச நோய்களுக்கு உதவாது - எளிதில் ஜீரணமாகாது.

பலாக்கொட்டை — அசுத்த பதார்த்தம் - அள்ளு மாந்தம், மலச்சிக்கல், வயிற்றுவலி உண்டாக்கும். வாய்வு பதார்த்தம், ஜீரணமாவது கடினம். கரப்பானை உண்டாக்கும்.

பலாப் பழம்—வாத, பித்த, கப வியாதிகளை உண்டுபண்ணும் - கரப்பானை விளக்கும் - நல்ல உணவல்ல - சாப்பிடவேண்டுமென்று விருப்பமிருந்தால் தேனுடன் அல்லது நெய்யுடன் கொஞ்சம் புசிக்கலாம். இதில் உயிர்சத்து (ஏ) இருக்கிறது.

பறங்கிக்காய் — இதுவே சிவப்பு அல்லது சர்க்கரை **பூசனிக்காய்.** பித்தத்தை தணிக்கும், கபத்தை உண்டுபண்ணும் - வாய்வை உண்டாக்கும்-அவ்வளவு நல்ல பதார்த்தம் அல்ல.

பரங்கிப் பட்டை—வாத நோய், நீரிழிவு, மூலமுளை இவைகளுக்கு நல்லது **பரங்கிச் சக்கை** மேக வியாதிக்கு நல்லது.

பறட்டைக் கீரை — வாத நோயையும், கரப்பானையும் குணப்படுத்தும்.

பனங் கற்கண்டு—நீர் சுருக்குக்கு நல்லது - உஷ்ணத்தைக் குறைக்கும் - வெந்நீரில் கலந்து சாப்பிடவும்.

பனங் கிழங்கு—மேக ரோகத்திற்கு நல்லது - ஆனால் கரப்பான், நமைச்சல் இவைகளை உண்டாக்கும் வாய்வு பதார்த்தம் - ஜீரணமாவது கடினம்.

பனை நுங்கு—இதன் நீர் வியர்க்குருவை நீக்கும் - கொஞ்சம் தோலுடன் புசித்தால் சீதபேதியை நீக்கும் - இளம் பனை நுங்கைத்தான் புசித்தல் நலம்.

பனம் பழம்—நல்ல உணவல்ல - கரப்பான், மலபந்தம், சிரங்கு முதலிய வியாதிகளை உண்டாக்கும் - பித்த வாய்வு பதார்த்தம்.

பனி நீர்—குளிர்ச்சி பொருள்-காலையில் உட்கொண்டால் சொறி, சிரங்கு, குஷ்டம், உட்சூடு இவைகள் தணியமென்பர் - கண் நோயை குணப்படுத்தும், நீரிழிவுக்கு நல்லதென்பர்.

பன்றிப் புடலங்காய்—அசுத்த பதார்த்தம், கரப்பானை உண்டாக்கும்

பாக்கு—அஜீரண பேதி, பல்நோய், ஈறுவலி இவைகளைக் குணப்படுத்தும் - அதிகமாய்த் தின்றால் பித்தத்தை அதிகரிக்கும் - வெற்றிலையுடன் சேர்த்து சாப்பிடல் நலம் - இளநீரிலாவது, பனி நீரிலாவது பாக்கை ஊறவைத்து, பிறகு உலர்த்தி, துண்டுகளாக்கி உபயோகித்தல் நல்லது.

பாகற்காய்—அபத்திய பதார்த்தம் - ஆனால் (சி) உயிர் சத்து இருக்கிறது. மிதமாக உபயோகிக்கலாம் - **மிதி பாகற்காய்** - கரப்பானை உண்டுபண்ணும் —நல்லதல்ல.

பாதுமைக் கொட்டை—நல்ல உணவுப் பொருள் - இருமலுக்கு நல்லது - இருதயத்திற்கு பலம் தரும் - இதன் பிசின் சுக்கிலத்தை இறுகச்செய்யும் - இதன் கொட்டையை தோலை நீக்கி, உப்பைக் கரைத்து மேலேபூசி அனலில் காய்ச்சி உண்டால், இருமல் உடனே தணியும் — இதன் ஓட்டைக் கருக்கி தூளாக்கி, உப்புடன் கலந்து பற்பொடியாக உபயோகிக்கலாம். பாதுமைக் கொட்டையில் கால்சியம் (Calcium) இருக்கிறது

பார்லி அரிசி—இதில் (ஏ) (பி) உயிர்சத்துகள் இருக்கின்றன. நீரைப் பெருக்கும், சூட்டைத் தணிக்கும், ஜீரணத்தை உண்டு பண்ணும், தாகசாந்தி செய்யும், உடலைத் தேற்றும், ஜ்வரத்தில் இதன் கஞ்சியைக் கொடுக்கலாம் -- முக்கியமாக பித்த ஜவரத்திற்கு நல்லது.

பால்—பொது குணம் - நல்ல உணவாம் இதில் புரதம் (Proteins) அதிகமாக அடங்கி யிருக்கிறது. எல்லாவித பாலிலும் புரோடீன்கள், கொழுப்பு, கார்போஹைட்ரேட்ஸ் உண்டு, கால்சியம் இருக்கிறது, அயோடின் இருக்கிறது.

பால் ஏடு—நல்ல பலம் தரும் உணவுப் பொருள், தாது விர்த்தியாம் - குன்ம நோயாளிகள் தவிர மற்றவர்கள் தாராளமாய்ப் புசிக்கலாம். இதில் (ஏ) (பி) (சி) (டி) உயிர்சத்துகள் இருக்கின்றன. அன்றியும் கொழுப்பு (Fats) கால்சியம் (Calcium) பாஸ்பரஸ் (Phosphorus) இருக்கிறது. பசும்பால் ஜீரணமாகும் காலம் 2 மணி நேரம். பாற்கட்டி (Cheese)—இதில் உயிர்சத்துகள் (ஏ) (பி) இருக்கின்றன. நல்ல உணவாம், ஆனால் ஜீரணமாவதற்குக் காலம் பிடிக்கும்.

பாலைப் பழம்—பசி அதிகரிக்கும் — கருங் கரப்பான் நீங்கும்.

பாற்சொரிக் கீரை—மல பேதி, சீத பேதி, ரத்த பேதி, இவைகளுக்கு நல்லது - பித்த நோய், மூலம் இவைகளை குணப்படுத்தும்.

பியர்ஸ் (Pears) பழம் — இதில் (ஏ) (பி) (சி) உயிர் சத்துகள் உண்டு—நல் உணவாம்.

பிரண்டை—மூல வியாதிக்கு மிகவும் நல்லது - நெய்யில் வறுத்துப் புசித்தால் மூலமுளை நீங்கும், மூலத் தினவு நீங்கும்; குன்மம், ரத்தபேதி இவைகளை குணப்படுத்தும் - பசியைத் தூண்டும்.

பீட்ரூட் - (Beetroot)-நல்ல உணவுப்பொருள்-இதிலிருந்து சர்க்கரை எடுக்கப்படுகிறது - ஜீரண காலம் 2 மணி.

பீர்க்கங்காய் — அபத்திய பதார்த்தம் - சீதத்தையும் பித்தத்தையும் அதிகப்படுத்தும், அவ்வளவு நல்லதல்ல. உயிர்சத்துகள் (ஏ) (பி) (சி) இருக்கின்றன.

பீன்ஸ்கொட்டை (Beans)—நல் உணவாம். இதில் கால்சியம் (Calcium) இருக்கிறது. ஆனால் கொஞ்சம் வாய்வு பதார்த்தம், மிதமாய் உபயோகிக்கவும். இதில் (பி) உயிர்சத்து அதிகமுண்டு.

புகையிலை—மிகவும் அசுத்தமான பதார்த்தம் - பித்தம் வாந்தி இவைகளை யுண்டாக்கும் - விந்துவை அழிக்கும் - நல்ல மருந்தின் குணத்தை முறிக்கும்-உபயோகிக்கலாகாது. இதை சுண்ணாம்புடன் சேர்த்து வாயில் மெல்லுவதால், வாயில் கான்சர் (Cancer) என்னும் கடினமான வியாதி உண்டாகிறதென்பர்.

புடலங்காய்—மத்திம பதார்த்தம் - காமம் பெருக்கி - கபத்தை அதிகரிக்கும் - **பன்றிப் புடலங்காய்** - ஆகவே ஆகாது - கரப்பான், கிரந்தி, சீதளம் இவைகளை உண்டாக்கும் - மிகுந்த அபத்தியமான பதார்த்தம்.

புதினா—நல்ல பதார்த்தம் - போஜனம் செல்லும், பசியை அதிகரிக்கும் - உஷ்ணகாரி - வாய்வை அடக்கும் - நீரைப் பெருக்கும் - இதில் இரும்பு உளது. துவையல் செய்து சாப்பிடலாம். சிறிது பெருங்காயத்துடன் தொக்காகவும் செய்து சாப்பிடலாம்.

புளிச்சக் கீரை — காயசித்தியாம் - தாதுவிர்த்தியாம் - இருமலுக்கு நல்லது - வாதநோய், கரப்பான் இவைகளை குணப்படுத்தும்.

புளிப்புக் கீரை—பித்தத்தை அதிகரிக்கும், கரப்பானைப் போக்கும்.

புளி—அபத்திய பதார்த்தம் - ரத்தத்தை குறைக்கும் - "காட்டில் புலி கொல்லும், வீட்டில் புளி கொல்லும்" என்பதைக் காண்க. புளியம் பழத்தை மிதமாய் உபயோகித்தல் நல்லது. ஜ்வரத்திலிருப்பவர்கள் இதை முற்றிலும் தவிர்த்தல் நலம். "போன ஜ்வரத்தை புளியிட் டழைக்கேல்" என்பதைக் காண்க. இதில் (பி) (சி) உயிர் சத்துக்கள் உண்டு.

புளியாரை—நல் உணவாம், பித்தத்திற்கு நல்லது - பசியுண்டாக்கி - ரத்தமூலத்தை யகற்றும் - குளிர்ச்சி பொருள் - குன்ம நோயைக் குறைக்கும், கொஞ்சம் பருப்புடன் சேர்த்து சமைத்து சாப்பிடல் நலம்.

பூசினி விதை — பிரமேகத்தை நீக்கும் - தேகத்திற்கு குளிர்ச்சியைத் தரும் - பலமுண்டாக்கும் - கொஞ்சம் சர்க்கரையுடன் சேர்த்துப் புசித்தல் நல்லது. 1 பலம் பூசினிவிதையில் 10 காலெரி சக்தியுண்டு.

பூவரசன் இலை — இதன் பழுத்த இலைகளைக் கருக்கி, வேப்ப எண்ணெயுடன் கலந்து பூசினால் கரப்பான் நீங்கும் - குஷ்டம், பெரு வியாதி, வயிறு வீக்கம் குணமாகு மென்பர்.

பெருங்காயம்—வாய்வைக் குறைக்கும் - தந்தநோய்க்கு நல்லது—ஆனால் கொஞ்சம் பித்தம் தரும் பொருள். மிதமாய் உபயோகிக்கவும் - அஜீரணத்திற்கு நல்லது.

பத்தியத்திற்கு உதவாது — வாத நோயாளிகளுக்கு மாத்திரம் உதவும்—நீரைப் பெருக்கும்—இதை எண்ணெயில் காய்ச்சி காதில் சில துளிகளைவிட காது நோய் குணமாகும். உட்கொள்ள கோழையை அகற்றும் - மலத்தை இளகச்செய்யும் - ஸ்திரீகளுக்கு ருது உண்டாக்கும்.

பேரிக்காய்—இதில் (பி) (சி) உயிர் சத்துகள் உண்டு.

பேரீச்சம் பழம்—நல்ல பொருள் பித்தரோகத்தை நீக்கும் - நீரிழிவைக் குறைக்கும் - மல பந்தத்தை நீக்கும் —இருதயத்திற்கு பலம் தரும்—குளிர்ச்சி பதார்த்தம் —யூனனி வைத்தியர்கள் இதை மிகவும் போற்றுகின்றனர்.

பொடுதலை—சீதபேதி, இருமல், வாதநோய், குலைநோய் இவைகளுக்கு நல்லது.

பொன்னங்காணிக் கீரை—நல்ல உணவாம் — கண்ணுக்கு மிகவும் நல்லது. தேகச் சூடு, மூல வியாதி இவைகளைக் குறைக்கும் — குளிர்ச்சி பதார்த்தம் — உடல் தேற்றி. நெய்யுடன் கலந்து, சாப்பாட்டின் முதலில், இதைப் புசித்தல் நலம்.

மஞ்சள்—கறிமஞ்சள்—உஷ்ணகாரி - தலைவலி, வீக்கம், வண்டுக்கடி இவைகளுக்கு, மேலே மஞ்சள் அரைத்துப் பூசினால் குணமாகும். சாதத்துடன் சேர்த்து அரைத்து, கட்டிகளுக்குப் போட்டால் கட்டிகள் உடையும் — மஞ்சளை வேப்பிலையுடன் அரைத்து அம்மை கொப்புளங்களின் மீது மிருதுவாய்த் தடவினால் அவைகள் சீக்கிரம் ஆறிவிடும். மஞ்சள் நீரில் தோய்த்த வெண்சீலையால் கண்ணோய்க்காரர்கள் கண்களை அடிக்கடி துடைத்துக்கொண்டிருந்தால், கண் நோய் சாந்தப்படும்.

மட்டிப் பால்—அல்லது மட்டுப் பால். (பட்டு=வாசனை) இதன் புகை தலைவலியை அகற்றும்.

மணத்தக்காளிக் காய் — சிலேஷ்ம நோயையும், வாத நோயையும் குணப்படுத்தும்—மலத்தை இளகச்செய்யும்—உடம்பிற்கு நல்லது — குளிர்ச்சி பதார்த்தம்—நோயாளிகளும், வயோதிகர்களும் இதன் வற்றலை தாராளமாய்ப் புசிக்கலாம்.

மணத்தக்காளிக் கீரை — இதைப் பச்சடியாகச் செய்து புசித்தால் வாய்ப் புண் நீங்கும்.

மரியாங் கொழுந்து — சீதபேதிக்கு நல்லது—வாந்தியை அடக்கும்—துவையலாகச் சாப்பிடலாம்.

மலைத் தேன்—நோயாளிக்கு நல்லது-பலம்தரும் பொருள்—தேகச் சூடு நீங்கும்—இருமலுக்கு நல்லது-புதிதாய் இருக்கவேண்டும்—நாட்பட்டது ஆகாது.

மங்குஸ்தான் பழம்—அதிசாரம், சீதபேதி இவைகளுக்கு நல்லது—குளிர்ச்சி பதார்த்தம், பலம்தரும் — நல்ல உணவாம் — நீர் வியாதிக்காரர்கள் தாராளமாய்ச் சாப்பிடலாம்.

மாங்காய்—நல்லதல்ல-சுக்கில நாசம் உண்டாம் - சிரங்கு கரப்பான் இவைகளை உண்டாக்கும்,

மாங்கொட்டை ; பருப்பு — போஷணகாரி - மூலசூடு, ரத்தமூலம் இவைகளைத் தடுக்கும் — சீதபேதியை நிறுத்தும்-பெரும்பாடுகுறையும்-குளிர்ச்சிபதார்த்தம்.

மாம்பழம்— இதில் உயிர் சத்துகள் (ஏ)(சி) இருக்கின்றன—மலமிளகி - மூத்திரத்தை அதிகரிக்கும் - அவ்வளவு நல்ல பதார்த்தம் அல்ல - சாப்பிடவேண்டியிருந்தால் உடனே பால் சாப்பிடல் நலம். புளிப்பில்லாத மல்கோவா, பாதாமி ஜாதி பழங்களை மிதமாகப் புசிக்கலாம் - ரத்தவிர்த்தியாம் - நமைச்சல், மார்பெரிச்சல, கண் நோய், கரப்பான் இவைகளை உண்டுபண்ணும—பசியைக் குறைக்கும்,

மாசிக்காய்—குழந்தைகளுக்கு நல்லது - பல மேகவியாதிகளை நீக்கும்—உடலுக்கு வன்மை தரும்.

மாதுளம் பழம்—நல்ல பதார்த்தம் - பித்தத்தை தணிக்கும்—நெஞ்சு எரிவு, காதடைப்பு இவைகளை குணப்படுத்தும்—தேகத்திற்கு குளிர்ச்சியைத் தரும் - ரத்த மூலத்திற்கு நல்லது. போஷணகாரி—பழச் சாற்றை க்ஷயத்திற்குக் கொடுக்கலாம் இதில் (பி) (சி) உயிர் சத்துகள் உண்டு

மாதுள வித்து—சுக்கிலத்தை இறுகச் செய்யும் - பிரமேகத்திற்கு நல்லது.

மாவலிக் கிழங்கு—உட்சூட்டை நீக்கும்-பசியைத் தூண்டும்—குளிர்ச்சி பதார்த்தம்

மான் கொம்பு—இதை கல்லில் தேய்த்து பூசினால், கை கால் எரிச்சல், அஸ்திமேகம், மார்பு நோய் இவைகளை குணப்படுத்தும்.

மிதிபாகற்காய்—நல்லதல்ல—பித்தவாதத்தை யுண்டாக்கும்—கரப்பானை அதிகப்படுத்தும்.

மிளகாய்ப் பழம்—இதுதான் சாதாரணமாக உலர்ந்த மிளகாய் எனப்படுகிறது—அதிக சூடு பதார்த்தம்—ரத்தமூலத்தை உண்டுபண்ணும்—ஆசனக் கடுப்பை உண்டாக்கும்-மிதமாய்ச் சேர்த்து கொண்டால் வயிற்றுப்பசம் நீங்கும்—ஜீரண சக்தியை விர்த்திசெய்யும்.

மிளகு—உஷ்ணகாரி—வாய்வை அடக்கும்-குளிர் ஜ்வரம், குன்மம், இருமல், பிரமேகம், அஜீரணம், வாத ரோகம், கபம் இவைகளை குணப்படுத்தும்—இரண்டு, மூன்று மிளகுகளை எண்ணெயில் காய்ச்சி, சில துளிகள் காதில்விட, காதுவலி குறையும்—பச்சை மிளகில் உயிர் சத்துகள் (ஏ) (பி) (சி) இருக்கின்றன.

வால் மிளகு—உஷ்ணகாரி—மூலத்தை அதிகப்படுத்தும்—கோழையை அகற்றும் - பசியைத் தூண்டும்.

முடக்கத்தான் கீரை—கீல் பிடிப்பு, கரப்பான், மலக் கட்டு, இருமல் இவைகளுக்கு நல்லது—பசியைத்தூண்டும்—நீரைப் பெருக்கும் — இதன் இலையைப் பிழிந்

தால், சீழ் வடியும் காதை குணப்படுத்தும்—மலமிளகி—குழம்பிட்டு சாப்பிடலாம்.

முந்திரிப் பருப்பு—பித்தவாய்பு பதார்த்தம்—தாதுவிர்த்தியாம்—அக்னி மந்தம உண்டுபண்ணும் — மூத்திரத்தைப் பெருக்கும்—உஷ்ணகாரி - மிதமாய்ப் புசித்தல் நலம். இதில் உயிர்சத்து (எ) இருக்கிறது.

முருங்கை இலே—இளசாக, உபயோகித்தால்—உட் சூடு, கண் நோய், பித்தமூர்ச்சை இவைகளைக் குணபபடுத்தும்—தாதுவிர்த்தியாம். இதில் உயிர்சத்து (ஏ) இருக்கிறது.

முருங்கைக் காய்—பத்திய பதார்த்தம் — தாதுமிகும் — கபம் நீங்கும்—உஷ்ணகாரி. இதில் உயிர்சத்து (ஏ) இருக்கிறது.

முருங்கைப் பிஞ்சு—அஸ்தி ஜ்வரம், வெப்பம் இவைகளை நீக்கும்—தாதுவிர்த்தியாம்.

முருங்கைப் பிசின் — அதி மூத்திரத்தைக் குறைக்கும் சுக்கிலத்தை இறுகச் செய்யும்.

முருங்கைப் பூ — பித்தம் நீங்கும் - கண்ணுக்கு நல்லது சுக்கிலவிர்த்தியால—பலம் தரும் பொருள் — நீரைப் பெருக்கும்.

முலாம் பழம்—அவ்வளவு நல்ல உணவுப் பொருள் அல்ல—பல்லுக்கு நல்லதல்ல, கபாதிக்க முண்டாக்கும்—நீரைப் பெருக்கும்—குளிர்ச்சி பதார்த்தம் — சுக்கில க்ஷீண முண்டுபண்ணும் — இதில் (சி) உயிர் சத்து உண்டு.

முள்ளங்கி இலே—நல்லதல்ல—வாத பித்தம் இவைகளை அதிகரிக்கும்; மார்பெரிச்சலே உண்டுபண்ணும்.

முள்ளங்கிக் கிழங்கு—கரப்பான், வயிற்றுவலி, இருமல், கபம், சுவாச நோய், மூலவியாதி இவைகளுக்கு நல்லது — பலம் தரும் பொருள் — பசியை விர்த்தியாக்கும், உஷ்ணகாரி, நீரைப் பெருக்கும், வாதத்தை

யடக்கும் — தலைவலி, பல்நோய் இவைகளை குணப்படுத்தும்—நீர்ப் பையிலுள்ள சிறு கற்களை வெளிப்படுத்தும். சீமை முள்ளங்கி ஜீரணகாலம் ½-மணி. முள்ளங்கிக் கிழங்கை பச்சையாகப் புசிக்கலாம்—பசியை உண்டு பண்ணும்—உணவை செரிக்கச் செய்யும். இதில் (ஏ) (பி) (சி) உயிர்சத்துகள் இருக்கின்றன.

மஞ்சள் முள்ளாங்கி—நல்ல உணவு (ஏ) உயிர்சத்துடையது. கல் ஈரலுக்கு நல்லது. காமாலையை குணப்படுத்தும்.

சிகப்பு முள்ளங்கி—(Carrot) நல்ல உணவுப் பொருள் - கொஞ்சம் நீரைப் பெருக்கும்—3 மணிமுதல் 4 மணி வரையில் ஜீரணகாலம்.

முன்னைக் கீரை—பசியைத் தூண்டும் - வாய்வை அகற்றும் - பலம்தரும். ஆனால் கரப்பான் நோயாளிகள் புசிக்கலாகாது. வாதரோகிகள் உபயோகிக்கலாம் - கபத்தை உண்டாக்கும்.

முளைக் கீரை—நல்ல பதார்த்தம் - நோயாளிகளும், முதியவர்களுங்கூட சாப்பிடலாம்—காசத்திற்கு நல்லது—பசியை விர்த்திசெய்யும்.

மொச்சைக் காய்—அசுத்த பதார்த்தம் — திரிதோஷங்களையும் அதிகப்படுத்தும்.

மொச்சைக்கொட்டை—திரிதோஷங்களையும் விளைக்கும் —வாய்வு பதார்த்தம்-நல்லதல்ல.

ரோஜாப் பூ—குளிர்ச்சி பதார்த்தம்—இதன் இதழ்களை ஆய்ந்து, காப்பித் தூளுக்கு பதிலாக, காப்பியைப் போல் சாப்பிடலாம்; மலத்தை இளகச் செய்யும்.

வங்கரவள்ளைக் கீரை—வாத நோய்க்கு நல்லது - சிக்கிய மலத்தை இளகச் செய்யும், குடல் சுத்தமாம்.

வசம்பு—சூலைநோய், சொறி, சிரங்கு, முறைக் காய்ச்சல்- இவைகளைக் குணப்படுத்தும் - வசம்பின் கஷாயம்

அஜீர்ணம் வயிற்றுப் பொருமல் இவைகளைக் குணப் படுத்தும்.

வசலைக் கீரை—குளிர்ச்சி பதார்த்தம்—நல் உணவாம்—மூத்திரக் கடுப்பை குணப்படுத்தும்—மேக வியாதிக்கு நல்லது - ஜீர்ண காலம் $3\frac{3}{4}$ மணி - மலத்தை இளகச் செய்யும் - (எ) (பி) (சி) உயிர்சத்தடங்கியது.

வரகு—நல்லதல்ல - சொறி சிரங்கு, பித்தநோய் இவைகளை உண்டுபண்ணும்.

வல்லாரை—மலச்சிக்கல், வயிற்றுக்கடுப்பு, மேகம், கண்டமாலை இவைகளை குணப்படுத்தும் - இலையை அரைத்துக் கட்டினால் யானைக்கால், வாத வீக்கம் இவைகள் குணமாம்.

வள்ளிக் கிழங்கு—மந்தம், கரப்பான், கபம், மூலமுளை இவைகளை உண்டாக்கும் - பசியைக் கெடுக்கும்-நல்ல உணவல்ல—வாய்வை அதிகப்படுத்தும், வெள்ளை வள்ளிக் கிழங்கில் (ஏ) (பி) உயிர்சத்துகள் உண்டு.

சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு—மந்த பதார்த்தம்; மருந்தை முறிக்கும்—மூலமுளையை உண்டுபண்ணும்.

வாதுமை—நல்ல உணவுப் பொருள் — உடலை போஷிக்கும்—காமம் பெருக்கி - மதுமேகத்தைக் குணப்படுத்தும், வாதுமைப் பருப்பை தோல் நீக்கி, உப்புநீர் தெளித்து கொஞ்சம் அனலிற்காட்டி, பிறகு மென்று தின்றால், உடனே இருமலை அடக்கும்—தொண்டை கம்மலை நீக்கும் - இதன் ஓட்டைக் கருக்கி, உப்புடன் சேர்த்து பல் தூளாக உபயோகிக்கலாம்—வாதுமை பருப்பு இதயத்திற்கும், மூளைக்கும், ஆண் குறிக்கும் நல்லதென்று யூனானி வைத்தியர் கூறுகிறார்கள். இதில் உயிர் சத்து (பி) இருக்கிறது.

வாதுமை நெய்—சூட்டை நீக்கும்—சுக்கில விர்த்தியாம்-நல்ல பலம் தரும்.

வால் மிளகு—கோழை அகற்றி-வாய்வைக் கண்டிக்கும்-திரிதோஷங்களையும் அகற்றும்-பசியை அதிகரிக்கும்.

வாழைக்காய்—பித்தத்திற்கு நல்லது-இருமலைக் குறைக்கும், ரத்த சுத்தியாம், ஆனால் கொஞ்சம் வாய்வை அதிகரிக்கும்.

வாழைத்தண்டு—பித்த சாந்தி, நீரைப் பெருக்கும், நீர் பையில் உள்ள சிறு கற்களை கரைத்து வெளிப் படுத்தும்.

வாழைப் பழம் — மொத்தத்தில் வாத நோயாளிகளுக்கு ஆகாது—போஜனத்துடன் புசித்தால் குற்றமில்லை. இவைகளின் பொது குணம் மலத்தை தாராளமாக இழியச் செய்வதாம். பொதுவாக இவைகளில் உயிர் சத்துகள் (ஏ) (பீ) (சி) (இ) இருக்கின்றன. (ஏ) உயிர் சத்து அதிகமுண்டு. **மலை வாழைப்பழம்**—நல்லது. இதிலும் சிறு மலைப்பழம் மிகவும் நல்லது. **பேயன் வாழைப்பழம்** நல்லது—குளிர்ச்சியைத் தரும். உட்சூட்டை நீக்கும்—சிற்றாமணக் கெண்ணையில் தோய்த்துக் கொடுத்தால் விரோசனமாகும். **மொந்தன் வாழை** அல்லது **பொந்தன் வாழை** நல்லதல்ல. **பச்சை வாழைப்பழம்** நல்லதல்ல — சீதளத்தை உண்டு பண்ணும். நீரிழிவு நோயாளிகட்கு வாழைப் பழமே ஆகாது, நீரைப் பெருக்கும் — 1 வாழைப் பழத்தை பச்சையாக உண்டால் அது சுமார் 65 காலெரி சக்தி கொடுக்கும்.

வாழைப் பிஞ்சு—ரத்தமூலம், அதி மூத்திரம், வயிற்று இரணம் இவைகளுக்கு நல்லது—பேதியை நிறுத்தும்.

வாழைப் பூ—ரத்த மூலம், பிரமேகம், இருமல், கை கால் எரிச்சல், இவைகளை நீக்கும்—சுக்கிலத்தை விர்த்தி செய்யும், வாழைப் பூவின் நடுவிலுள்ள வெண்நிற மமைந்த பாகம் சீதபேதியை நிறுத்தும்.

வில்வ வேர்—விஷக்கடியை குணப்படுத்துமென்பர். இளம் வில்வ இலை மேக வியாதியை குணப்படுத்தும்-இதுவே **பில்வம்**.

விளாம் பழம்—சுவாசம், விக்கல், இருமல், கபம், பித்தம் இவைகளை நீக்கும்—நல்லுணவாம். குளிர்ச்சி பதார்த்தம் - காலையில் இதை பழுப்புச் சர்க்கரையுடன் கலந்து புசித்தல் நலமென்பர். இதில் சஞ்சீவி இருக்கிறதென்பர், இதில் பல உயிர் சத்துகள் இருக்கின்றன. **விளாம் பிசின்**—நல்ல பலம் தரும் பொருள். அதி மூத்திரம் குணமாம்—அதிசாரத்திற்கு நல்லது.

விளாமிச்ச வேர்—கண் எரிவு, மேக நீர், தலைவலி இவைகளுக்கு நல்லது.

வெட்டிவேர் — பித்தசாந்தி, தாகத்தை அடக்கும் — காமாலை தலைவலி இவைகளுக்கு நல்லது.

வெண்ணெய் — பொதுவாக தேகபுஷ்டி யுண்டாக்கும் பொருளாம், கொழுப்புப் பொருள் (Fats) அதிகமாயுடையது. இதில் (எ) (டி) (இ) உயிர் சத்துகள் இருக்கின்றன ; அயோடின் இருக்கிறது.

வெண்காயம் அல்லது **வெங்காயம்** — தேகச் சூடு, மூலம், சிரங்கு, உஷ்ணபேதி இவைகளை நீக்கும். அதிகமாகப் புசித்தால் வயிறு உப்பசத்தை உண்டு பண்ணும்—பித்தசாந்தி, நீரைப் பெருக்கும், காமம் பெருக்கி - ஜீரண் காலம் $2\frac{1}{2}$ மணி. நெய்யில் வதக்கி போஜனத்திற்கு முதலில் உண்டால் உடல் சூடு தணியும், சீதபேதி நிற்கும். இதில் உயிர் சத்துகள் (ஏ) (பி) (சி) இருக்கின்றன. கீல் வாய்வுக்கும், கல் ஈரல் நோய்க்கும் நல்லது. 1 அவுன்சு வெங்காயத்தில் 20 காலெரி சக்தியுண்டு.

வெண்டைக்காய் — குளிர்ச்சி பதார்த்தம், சிலேஷ்மத்தையும், வாதத்தையும் அதிகப்படுத்தும்; கப மூண்டாக்கும்—அவ்வளவு நலலதல்ல.

வெந்தயம்—அஸ்திஜ்வரம், பிரமேகம், க்ஷயம், சீதபேதி, காசம், தேகச்சூடு இவைகளைக் குணப்படுத்தும் — பலம் தரும்—வாய்வைக் குறைக்கும் - சுக்கிலத்தை விர்த்திசெய்யும் - ஸ்திரீகளுக்கு பாலைப் பெருக்கும்

மலத்தைப் போக்கும், காலையில் கொஞ்சம் வெந்தயத்தை ஜலத்துடன் விழுங்கினால் தேகபுஷ்டி யுண்டாம்.

வெந்தயக் கீரை—வயிற்றுப்பசம், இருமல் முதலியவைகளுக்கு நல்லது — நல் உணவாம் — இருதயத்திற்கு பலம் தரும்—குளிர்ச்சி பதார்த்தம்.

வெந்நீர்—நன்றாய்க் காய்ச்சிய வெந்நீரை உண்டால் புளியேப்பம் தீரும் - குன்ம நோய்க்கு நல்லது - மலக்கட்டை நீக்கும் - போஜனத்தின் கடைசியில் வெந்நீர் குடிப்பது நல்லது—தாகத்திற்காக காய்ச்சி ஆறின வெந்நீரை குடிப்பது நன்று - சாப்பாட்டிற்கு முன்பாக அருந்தல் நல்லதல்ல - சாப்பிட்டபின் 3 மணி நேரம் கழித்து வெந்நீரை தாராளமா யுண்டால் மலச்சிக்கல் நீங்கும்.

வெல்லம் — பொது குணம் — 1 பலம் வெல்லத்தில் 140 காலெரி சக்தியுண்டு. நீர் வியாதிக்காரர்களுக்கு ஆகாது.

வெள்ளரிக்காய் — கரப்பான், நீர்சுருக்கு, இவைகளை குணப்படுத்தும் - கபம், வாதம் இவைகளை அதிகரிக்கும்—பத்தியத்திற்கு உதவாது — நீரைப் பெருக்கும், ஜீரணகாலம் 3 மணி நேரமாவது பிடிக்கும் - விருப்பமிருந்தால் வெள்ளரிப் பிஞ்சை, கொஞ்சம் உப்புடன் புசிக்கலாம்—இதில் உயிர் சத்துகள் (ஏ) (சி) இருக்கின்றன.

வெள்ளாட்டு நெய்—வாதரோகிகளுக்கு நல்லது, கண்ணுக்கு நல்லது—பத்திய உணவாம்.

வெள்ளாட்டுப் பால்—சுவாசம், காசம் முதலிய நோய்களுக்கு நல்லது—வாத வீக்கத்தைக் குறைக்கும் — பசும்பாலைவிட சீக்கிரம் ஜீரணமாகும். சொறி சிரங்கு இவைகளைக் குணப்படுத்தும்.

வெள்ளைக் கீரை—வாத நோய்க்கு நல்லது-முலைப்பாலைப் பெருக்கும்.

வெள்ளைப் பூண்டு—வாத நோயைத் தடுக்கும், க்ஷயத்திற்கு நல்லது - கோழையை அகற்றும் - பசியைத் தூண்டும் - இருமல், மூலம் இவைகளுக்கு நல்லது. இதில் அயடின் இருக்கிறது. நுண்ணிய கிருமிகளைக் கொல்லும்.

வெற்றிலை — இருதயத்திற்கு நல்லது - உஷ்ணகாரி - ஸ்திரீகளுக்குப் பாலைப் பெருக்கும், காமம் பெருக்கி- கார வெற்றிலை — கபத்தை நீக்கும், குரல் கம்மல், வயிற்றுப்பசம் இவைகளை நீக்கும் - கபம், வாய்வு இவைகளைக் குறைக்கும் - ஜீரணமுண்டு பண்ணும்— வெற்றிலையை எண்ணெயில் நனைத்து, விளக்கில் காட்டி சூடுண்டாகச் செய்து, மார்பின்மீது போட்டால், கப இருமல் குறையும், வெற்றிலைச் சாறுடன் சுண்ணும்பு கலந்து தொண்டைக் குழியில் மேலே தடவ, கபம், இருமல் நீங்கும் - வெற்றிலையைப் புசிக்கும்போது, காம்பு, நுனி, நரம்புகள் இவைகளைக் கூடுமான வரையில் அகற்றிப் புசிக்கவும்.

வேப்ப நெய்—கரப்பான், சொறி, சிரங்கு இவைகளை நீக்கும்—ஆனால் பித்தத்தை அதிகரிக்கும்.

வேப்பம் பூ — வாந்தியைத் தடுக்கும் - மலக்கிருமிகளை நீக்கும். பசியுண்டாக்கும் - உஷ்ணகாரி - வேப்பம் பூவை துவையலாகச் சாப்பிடலாம் - பழைய வேப்பம் பூவே நல்லது. வேப்பம்பூ ரசம் உடம்பிற்கு நல்லது.

வேப்பிலை—பெரு வியாதி, அம்மை கொப்புளம் இவைகளுக்கு நல்லது—இதை அரைத்துக்கட்டினுல், கட்டிகள் பழுக்கும்—வேப்பிலையையும், மஞ்சளையும் அரைத்துப் பூசினுல் கரப்பான் குணமாகும்-சொறி சிரங்கு நீங்கும் — வேப்பங் காற்று கிருமிகளைக் கொல்லுமென்பர்.

வேர்க் கடலை—தேகத்தை போஷிக்கும்; மதுமேகக்காரர்கள் புசித்தல் நலம்—ஆனுல் பித்த முண்டாக்கும், மிதமாய்ப் புசித்தல் நல்லது, பழுப்புச் சர்க்கரையுடன் சேர்த்துப் புசித்தல் நலம், 1 அவுன்ஸ் வேர்க்கடலை

150 காலெரி குணமுடையது—பித்த ரோகிகள் புசிக்கலாகாது. இதில (ஏ)(பி) உயிர்சத்துகள் இருக்கின்றன.

வேலம் பட்டை—இதைத் தூளாக்கி பல் துலக்க உபயோகிக்கலாம் - பல்லுக்கு உறுதியைத் தரும்.

ஜம்புநாவல் பழம் — வாத உஷ்ணத்தையும், பித்த உஷ்ணத்தையும் குறைக்கும் — நீரிழிவைக் குணப்படுத்தும்.

ஜாதிக்காய்—காமம் பெருக்கி - தலைவலி, இருமல், இரைப்பு, இவ்வகைளை குணப்படுத்தும், பித்தத்தை அதிகப்படுத்தும் - அதிகமாய் உபயோகிக்கலாகாது.

ஜாதிபத்ரி—தாதுவிர்த்தியாம்—ஆனுல் பித்தத்தை அதிகரிக்கும்—அதிகமாய் உபயோகிக்கலாகாது.

இச்சிறு நூலிற்கண்ட சில மொழிகளின் விவரங்கள்

(ஏ) **உயிர்சத்து**—இது உடம்பின் வளர்ச்சிக்கு இன்றியமையாதது

பசியைத் தூண்டும் சக்தி வாய்ந்தது, உணவை செரிக்கச் செய்யும்.

கண், தொண்டை, சுவாசாசயம், குடல் முதலிய இடங்களில் நோய் அணுகாதபடி தடுப்பது.

மாலைக்கண்ணைத் தடுத்து குணப்படுத்துவது.

தொத்து வியாதிகள் அணுகாமல் தடுப்பது.

(பி) **உயிர்சத்து**—பசியைத் தூண்டும், உணவை செரிக்கச் செய்யும்.

நரம்புகளுக்கும், மூளைக்கும் பலம் தரும், இருதயம், குண்டிக்காய் முதலியவைகளுக்கு நல்லது.

இது இல்லாவிட்டால் பெரிபெரி முதலிய வியாதிகளை உண்டாக்கும்.

ஸ்திரீகளுக்கு பாலைப் பெருக்கும் சக்தி உடையது.

(சி) **உயிர்சத்து** — எலும்புக்கும், பற்களுக்கும் பலம் தரும், பசியை அதிகரிக்கும்.

நுண்ணிய கிருமிகள் அணுகாதபடி தடுக்கும், ரத்த சுத்தி தரும்.

சொறி சிரங்குகளைத் தடுக்கும், மலத்தை சரியாகப் போக்கும்.

டி) **உயிர்சத்து**—க்ஷயம் முதலிய வியாதிகள் வராதபடி தடுக்கும், எலும்புகளைப் பலப்படுத்தும.

சூரியகிரணம் உடலின் பேரில் நேராகப் படுவதினல் இது உடலில் உண்டாகிறது. பற்களுக்கு நல்லது.

(இ) **உயிர்சத்து** — சந்தாளம் உண்டுபண்ணும் சக்தி வாய்ந்தது.

கால்சியம்—இது ஒரு உலோகம், இது எலும்புகளை வளரச்செய்யும், இருதயத்திற்கு நல்லது, நரம்புகளை பலப்படுத்தும், ஸ்திரீகளுககு பாலை அதிகரிக்கச செய்யும்.

அயோடின்—இது ஒரு உலோகப் பொருள். வியாதிகளை உண்டாக்கக கூடிய நுண்ணிய கிருமிகளை (Bactieria) கொல்லக்கூடியது.

Arutperunjothi Press, M.S. 396, C. 500—1-4-'48.
8/99, Amman Koil Street, G.T. Madras.