සංවිධානය

ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලය

ගොවිජන සේවා මධ්‍යස්ථානය

කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුව

විදාතා සම්පත් මධ්‍යස්ථානය

<u>පටුන</u>

1. කෙසෙල් අල පිටි රොටී
2. කොස් දෙල් මැල්ලුම
3. කිරි පලා මැල්ලුම
4. අල කොළ ව්‍යංජනය
5. පුස් ඇට මැල්ලුම
6. තිත්ත ඇට මැල්ලුම
7. බතල දළු ව්‍යංජනය
8. කර කොළ බැදුම
9. අලිගැටපේර ඇට වඩේ
10. හබරල අල මැල්ලුම
11. ගල් කූර කොළ ව්‍යංජනය
12. කටු කිතුල් බඩ ව්‍යංජනය
13. අක්කපාන දළු සම්බෝලය
14. කෝප්ප කොළ මැල්ලුම
15. ගිරිතිල්ල හෙවත් ගිනිතිල්ල කොළ මැල්ලුම
16. ඇඹුල් ඇඹිලිය/ ඇඹුල් පලා ව්‍යංජනය
17. තැල් කොළ ඇඹුල
18. ගිරා පළා/ දිය මෙනේරිය තෙම්පරාදුව
19. එරබදු කොළ මැල්ලුම
20. මුස්සැන්ද/ වෙල් බුත්සරණ පපඩම්
21. මැල්ල කොළ ක්‍රිස්පි
22. කොස් දළු මැල්ලුම
23. කිරිහැන්ද කොළ මැල්ලුම
24. නිල්කටරොළු මල් පකෝඩා
25. කැහිපිත්තන් කොළ ජෙලි
26. ජපන් බටු ගෙඩි ව්‍යංජනය
27. වට්ටක්කා දළු මැල්ලුම
28. කැබෙල්ල දළු ව්‍යංජනය
29. කඩු පහර ව්‍යංජනය
30. කාමරංගා ව්‍යංජනය
31. වාත හංග හෙවත් ලෙට්ට කොච්චි කොළ මැල්ලුම
32. මදටිය දළු මැල්ලුම

33. පැණි තෝර කොළ මැල්ලුම
34. මඩු දළු ඇඹුල
35. ඇහැළ දළු ඇඹුල
36. නාපිරිත්ත දළු ඇඹුල
37. බරුකොකු ව්‍යංජනය
38. ආලංගා ව්‍යංජනය
39. අවර මැල්ලුම
40. වැල් කොහිල දළු ව්‍යංජනය
41. ලේන හතු බැදුම
42. මඤ්ඤොක්කා කොළ මැල්ලුම
43. ඇඹරැල්ලා දළු සම්බෝලය
44. කොහිල අල සම්බෝලය
45. මියන දළු ව්‍යංජනය
46. වැල වහලු ව්‍යංජනය
47. කෙසෙල් බොඩ මාලුව
48. ලාවුලු පිට්ටු
49. අට්ටික්කා ව්‍යංජනය
50. කෝමාරිකා ව්‍යංජනය
51. බතල දළු ඩෙවල්
52. ගොරකා බීම
53. නිල්කටරොළු මල් බීම
54. ඇඹරැල්ලා බීම
55. සියඹලා බීම
56. කෝමාරිකා බීම
57. වදමල් බීම
58. හීන් බෝවිටියා දළු මැල්ලුම
59. කොස් ඇට අග්ගලා
60. කටු අනෝදා ව්‍යංජනය
61. මොණර කුඩුම්බිය කැඳ
62. දිය තිප්පිලි/දිය නිල්ල තෙම්පරාදුව
63. අලිගැටපේර කොළ කැඳ
64. කොහිල අල කැඳ
65. කිරි අගුණ කොළ සම්බෝලය

1. කෙසෙල් අල පිටි රොටී

උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය - *Musa pardisiaca*

ඖෂධීය ගුණ

මුත්‍රා රෝග, පිත් රෝග, කෙසෙල් අල විෂ නාශක ගුණයෙන් යුක්තයි. කැස්සට, ග්‍රහණී රෝග වලට, කොළරා රෝගයට කෙසෙල් බඩ ගුණ දායක වේ.

කෙහෙල් මුව බැක්ටීරියා ආසාදන සමනය කරයි. උදරයේ වේදනා නැති කරයි. ශරීරයේ ප්‍රොජෙස්ටරොන් හෝමෝනය වැඩි කරන අතර ලේ ගැලීම අඩුකරයි. දියවැඩියාව පාලනය කරයි. පිළිකා සහ හෘද රෝග වළක්වයි. වකුගඩු ක්‍රියාකාරීත්වය ප්‍රවර්ධනය කරයි. යකඩ මට්ටම ඉහළ නංවයි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ කෙසෙල් අල 1Kg
- ✓ පාන් පිටි 250 g
- ✓ පොල් 350 g
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්

සාදන ක්‍රමය

කෙසෙල් අල හොඳින් සෝදා, කුඩා කැබලි වලට කපා කොටා ගෙන වතුර ස්වල්පයක් දමා හොඳින් මිරිකා ගන්න. පසුව භාජනයකට දමා එහි පිටි සහිත කොටස භාජනයේ යටට තැන්පත් වූ පසුව කහට ඉවත් කරමින් (කිතුල් පිටි සාදන ආකාරයට) පිටි ඉවතට ගෙන හොඳින් වේලා ගන්න. ඉන් පසු පාන් පිටි සමඟ කෙසෙල් අල පිටි මිශ්‍ර කොට එයට පොල් හා ලුණු ස්වල්පයක් එක් කොට සාමාන්‍ය රොටී සාදන ආකාරයට සකසා ගන්න.

2. කොස් දෙල් මැල්ලුම

උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය - *Artocarpusheterophylls*

ඖෂධීය ගුණ

මෙය ඉතා වටිනා කාබෝහයිඩ්‍රේට් ප්‍රභවයකි. ශක්තිජනක ආහාරයකි. විටමින් ඉතා වැඩි ප්‍රමාණයක් අඩංගුය. ඛණිජ ලවන මෙහි අඩංගුය.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ කොස් දෙල් ගෙඩි 01 (මදක් පැසුණු)
- ✓ අමු මිරිස් කරල් 3 පමණ
- ✓ අවශ්‍ය පමණට සුදු ළූණු
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්
- ✓ ගම්මිරිස් ස්වල්පයක්
- ✓ පොල් 350 g
- ✓ කහ ස්වල්පයක්
- ✓ පිරිසිදු පොල් තෙල් ස්වල්පයක්
- ✓ රතු ළූණු ගෙඩි 5ක් පමණ

සාදන ක්‍රමය

පළමුව කොස් දෙල් ගෙඩියෙහි පොත්ත ඉවත් කර හොඳින් සෝදා ගන්න. පසුව සිහින්ව ලියා ගන්න. ඉන් පසුව වතුර ස්වල්පයක් ගෙන භාජනයකට දමා සිහින්ව ලියාගත් කොස් දෙල් වලට ලුණු සහ කහ ස්වල්පයක් යොදා ගනිමින් තැම්බෙන්නට තබන්න. ඉන් පසුව සුදු ළූණු, රතු ළූණු, අමු මිරිස්, ගම්මිරිස් කුඩු ස්වල්පයක් පොල් සමඟ අඹරා ගන්න. ඉන්පසු භාජනයකට පොල් තෙල් ස්වල්පයක් දමා මද ගින්නේ පිස ගන්න. විනාඩි කිහිපයකට පසුව මුලින් සිහින්ව ලියා තම්බාගත් කොස් දෙල් හා පොල් මිශ්‍රණය යොදා විනාඩි කිහිපයක් මද ගින්නේ තබා පිස ගන්න.

3. කිරි පලා මැල්ලුම

ඖෂධීය ගුණ

ආහාර ජීර්ණය පහසු කරයි, ශරීරය සිසිල් කරයි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ කිරිපලා
- ✓ සිහින්ව ගා ගත් පොල්
- ✓ ලුණු
- ✓ කහ කුඩු ස්වල්පයක්
- ✓ හීනියට කපා ගත් අමු මිරිස් කරලක්
- ✓ රතු ළූණු බික් 2 ක්

සාදන ක්‍රමය

කිරිපලා සිහින්ව ගා ගත් පොල්, රතු ළූණු, අමු මිරිස්, කහ කුඩු හා අවශ්‍ය තරමට ලුණු එක්කර කලවම්කර මද ගින්නේ මලවා ගන්න.

4. අල කොළ ව්‍යංජනය

උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය - ***Alocasia sp***

ඖෂධීය ගුණ -

ප්‍රෝටීන් හා ඛනිජ ලවණ බහුල ආහාරයකි. හදවත් රෝග සෑදීමේ ප්‍රවණතාවය අවම කරයි. ඇස් ආරක්ෂා කරයි. අස්ථි ශක්තිමත් කරයි. තරුණ බව රැකදෙයි. අල කොල ග්‍රෑම් 100 ක වැඩිහිටි මිනිසෙකුට අවශ්‍ය K විටමින් 103% සැපයීමේ හැකියාව පවතී.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ සිහින්ව කපා ගත් අල කොල
- ✓ බී ළූණු
- ✓ අබ ඇට
- ✓ කරපිංචා
- ✓ රම්පෙ
- ✓ බැදපු තුනපහ
- ✓ උළුහාල්
- ✓ මිරිස් කුඩු
- ✓ කපාගත් අමු මිරිස්
- ✓ කපා ගත් සුදු ළූණු
- ✓ ගොරකා
- ✓ ගම්මිරිස්
- ✓ කහකුඩු

සාදන ක්‍රමය

භාජනයකට දමා රත්කර ගත් තෙල් වලට අබ එකතු කරගන්න. ඉන්පසු සුදුළූණු හා ළූණු, කරපිංච, රම්පෙ, අමු මිරිස් එකතු කර බැදගන්න. මිරිස් කුඩු එකතුකර කලවම්කර ගන්න. තුනපහ, කහ, ගොරක, ලුණු එකතු කරන්න. වතුර එකතුකර රත් වූ පසු අල කොළ එකතු කර, පියනකින් වසා තැම්බෙන්නට හරින්න.

5. පුස් ඇට මැල්ලුම

උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය - *Adenanthera gogo blanco*

ඖෂධීය ගුණ - චර්ම රෝග, උණ වේදනා සහිත ග්‍රන්ථි රෝග වලට ගුණ දායක වේ.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ පුස් ඇට
- ✓ රතුළූණු
- ✓ සුදු ළූණු
- ✓ කොච්චි මිරිස්
- ✓ ගම්මිරිස්
- ✓ සිහින්ව ගා ගත් පොල්
- ✓ ලුණු
- ✓ කහකුඩු

සාදන ක්‍රමය

පුස් ඇට තලා මද වෙන්කර ගන්න. එම මද ටික කහ කුඩු ස්වල්පයක් දමා තම්බා ගන්න. තම්බා ගත් මද ටික සිහින්ව කැබලි වලට කපා ගන්න. කපා ගත් පුස් ඇට මද ටික රෙදි කඩක ඔතා පැය 02 ක් පමණ දියේ තබා හොඳින් සෝදා ගන්න. සෝදා ගත් පුස් ඇට මද ටික ජලය ස්වල්පයකට ලුණු දමා තම්බා ගන්න. ඉන් පසු රතුළූණු, සුදු ළූණු, කොච්චි මිරිස්, ගම්මිරිස්, පොල්, ලුණු හොඳින් අඹරා ගන්න. එම අඹරා ගත් පොල් මිශ්‍රණය පුස් ඇට වලට දමා තැම්බෙන්නට හැර හොඳින් මිශ්‍රකර ලිපේ තබාගන්න. හොඳින් තැම්බුණු පසු ලිපෙන් බා ගන්න.

6. තිත්ත ඇට මැල්ලුම

උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය - ***Anamirta baueriana endl***

ඖෂධීය ගුණ - පිත සමනය කරයි. ශරීර ශක්තිය වඩවයි. නින්ද ඇති කරයි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ තිත්ත ඇට
- ✓ සුදුළූණු
- ✓ රතුළූණු
- ✓ කොච්චි මිරිස්
- ✓ ගම්මිරිස්
- ✓ සිහින්ව ගා ගත් පොල්
- ✓ ලුණු
- ✓ කහකුඩු

සාදන ක්‍රමය

තිත්ත ඇට තලා පොතු ඉවත්කර ගන්න. පොතු ඉවත්කර ගත් මද ටික කහ ස්වල්පයක් දමා තම්බා ගන්න. තම්බා ගත් මද ටික රෙදි කඩක දමා පැය 12 ක් දියේ තබන්න. ඉන් පසු සෝදා ගත් තිත්ත ඇට මද ජලය හා ලුණු ස්වල්පයක් එක්කර තම්බා ගන්න. ඉන් පසු රතුළූණු, සුදු ළූණු, කොච්චි මිරිස්, ගම්මිරිස්, පොල්, ලුණු හොඳින් අඹරා ගන්න. එම අඹරා ගත් පොල් මිශ්‍රණය තිත්ත ඇට වලට දමා තැම්බෙන්නට හැර හොඳින් මිශ්‍රකර ලිපේ තබාගන්න. හොඳින් තැම්බුණු පසු ලිපෙන් බා ගන්න.

7. බතල දළු ව්‍යංජනය

උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය - *pomoea batatas*

ඖෂධීය ගුණ

හෘද රෝග ඇතිවීම පාලනය කරයි. අස්ථි ශක්තිමත් කරයි. ඔසප් වේදනාවන් සමනය කරයි. පිළිකා ඇතිවීමේ අවදානම අවම කරයි. මුඛ සෞඛ්‍ය වැඩි දියුණු කරයි. දැවිල්ල අඩු කරයි. සම නිරෝගී කරයි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ බතල කරටි
- ✓ අමු මිරිස්
- ✓ ළූණු
- ✓ කරපිංචා
- ✓ රම්පෙ
- ✓ තුනපහ
- ✓ උළුහාල්
- ✓ කහකුඩු
- ✓ මිරිස් කුඩු
- ✓ දිය කිරි
- ✓ මිටි කිරි

සාදන ක්‍රමය

බතල දඬු හා දළු ටික වෙන්කර ගන්න. බතල දඬු ටික කැබලි වලට කපා රම්පෙ, කරපිංච, මිරිස්, තුනපහ, කහ, ලුණු, රතු ළූණු, අමු මිරිස්, උළුහාල් එක්කර කලවම්කර ගන්න. එයට දිය කිරි එක්කර තම්බා ගන්න. ඉන් පසු දළු ටික කපා එයට දමා තම්බා ගන්න. මිටි කිරි එක්කර මද ගින්නේ පිස ගන්න.

8. කර කොළ බැදුම

උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය **-** *Canthium coromandclicum*

ඖෂධීය ගුණ

පණු රෝග සඳහා කුඩා ළමුන්ගේ සිට වැඩිහිටියන් දක්වා ආහාරයට දිය හැකියි. කොළ යුෂ මුත්‍රාකාරක වේ. තුවාල සුව කිරීමේ ගුණය, දිළීර නාශක ගුණය, පිළිකා නාශක ගුණය හා ප්‍රතිඔක්සිකාරක ගුණයෙන් යුක්තයි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ කර කොළ
- ✓ පපඩම්
- ✓ වියළි මිරිස්
- ✓ ලුණු කුඩු

සාදන ආකාරය

කරකොළ හා වියළි මිරිස් (කැබලි කර ගත් මිරිස්) ලුණු වතුරේ ගිල්වා ගන්න. මිනිත්තු ස්වල්පයක් තබා ගැඹුරු තෙලේ බැද ගන්න. පපඩම්ද බැද කර කොළ සහ බැදගත් මිරිස් කැබලි එක්කර ලුණු කුඩු ස්වල්පයක් සමඟ මිශ්‍ර කර ගන්න.

9. අලිගැටපේර ඇට වඩේ

උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය - *Persea americana*

ඖෂධීය ගුණ

යකඩ, කැල්සියම්, පොස්පරස්, සින්ක් ආදී පෝෂණ වලින් හා ප්‍රතිඔක්සිකාරක ගුණ වලින් සමන්විත වේ. කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම පාලනය කිරීමේ සිට සම පැහැපත් කිරීම දක්වා ප්‍රතිලාභ අපට ලබාදේ.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ අලි ගැට පේර ඇට කිහිපයක්
- ✓ පාන් පිටි හො අඹරා ගත් පරිප්පු
- ✓ කරපිංචා
- ✓ පොල් තෙල්
- ✓ අමු මිරිස්
- ✓ රතුළූණු බික් දෙකක්
- ✓ ලුණු අවශ්‍ය පමණ

සාදන ක්‍රමය

අලි ගැට පේර ඇට හල් කටුවක් මඟින් සිහින්ව ගා ගන්න. සිසිල් ජලයට දමා දෙතුන් වතාවක් සෝදා මිරිකා ගන්න. සිහින්ව ලියා ගත් අමු මිරිස්, රතු ළූණු, කරපිංචා එයට එක්කර ගන්න. ඉන් පසු පාන් පිටි හෝ අඹරා ගත් පරිප්පු එක්කර ගන්න. අවශ්‍ය පමණ ලුණු දමා සිසිල් ජලය ස්වල්පයක් ඉසිමින් හොඳින් කලවම්කර ගන්න. වඩේ සකසන ආකාරයට රත් වූ තෙලේ බැදගන්න.

10. හබරල අල මැල්ලුම

උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය - *Colocaeia macrorrhiza*

ඖෂධීය ගුණ

හබරල ශාකයෙහි ඖෂධී ගුණ සැලකිමේදි බොහෝ ප්‍රතිකාර වලදි ආයුර්වේදයේ යොදා ගනු දක්නට ලැබේ. සෙම නැසීමට වෙනත් ඖෂධ සමඟ යොදා ගනී. පණු රෝග, බඩ පිපුම, උදර රෝග සුව කරයි. අර්ශස් රෝගයට ප්‍රත්‍යා විසඳුමකි. පාණ්ඩුව රෝග තත්වයට ප්‍රත්‍යක්ෂ ඖෂධයකි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ හබරල අලයක්
- ✓ ගොරකා
- ✓ කොච්චි
- ✓ රතුළූණු
- ✓ සුදු ළූණු
- ✓ කරපිංචා
- ✓ ගම්මිරිස්
- ✓ මිරිස්
- ✓ කහ කුඩු
- ✓ සිහින්ව ගා ගත්පොල්
- ✓ ලුණු අවශ්‍ය පමණ

සාදන ක්‍රමය

හබරල අලයේ පොත්ත ඉවත් කර කුඩා කැබලි වලට කපා ගන්න. කපා ගත් හබරල පෙති සහ ගොරකා උතුරවා ගත් වතුරට එක්කර තම්බා ගන්න. හොඳින් තැම්බුණු පසු වතුර පෙරා ගන්න. කොච්චි මිරිස්, රතුළූණු, සුදු ළූණු, කරපිංච, ගම්මිරිස්, කහ සහ පොල් අඹරා ගන්න. එම අඹරා ගත් පොල් මිශ්‍රණය හබරල භාජනයට දමා මිශ්‍ර කර තැම්බෙන්නට හරින්න. හොඳින් තැම්බුණු පසු ලිපෙන් බා ගන්න.

11. ගල් කූර කොළ ව්‍යංජනය

උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය -*Melochja corchorifolia*

ඖෂධීය ගුණ

රත්පිත්, මුත්‍රා අඩස්සිය, මුත්‍රා ගල්, වාත රක්තයෙන් ජනිත රෝග ආදියට ප්‍රතිකාර කිරිමට යොදා ගනියි. එමෙන්ම දියවැඩියාව සඳහාද ගල් කූර ශාකය භාවිතයට ගනියි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ ගල් කූර කොළ
- ✓ අමු මිරිස්
- ✓ රතු ළූණු
- ✓ කරපිංචා
- ✓ රම්පෙ
- ✓ තුනපහ
- ✓ උළුහාල්
- ✓ මිරිස් කුඩු ලුණු
- ✓ පොල් කිරි

සාදන ක්‍රමය

ගල් කූර කොළ කඩා හොඳින් සෝදා ගෙන කුඩා කැබලි වලට කපා ගන්න. ඉන්පසු කපා ගත් ගල් කූර කොළ වලට අමු මිරිස්, රතු ළූණු, කරපිංචා, රම්පෙ, තුනපහ, උළුහාල්, මිරිස් කුඩු, ලුණු මිශ්‍ර කර පොල් කිරි දමා හොඳින් පිස ගන්න.

12. කටු කිතුල් බඩ ව්‍යංජනය

උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය - ***Onconsperma fasciculatum***

ඖෂධීය ගුණ

විෂ නසයි. සෞම්‍ය ධාතු වර්ධනය කරයි. මල බද්ධය නැති කරයි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ කටු කිතුල් බඩ 250
- ✓ බැදපු මිරිස් කුඩු තේ හැඳි 1 යි
- ✓ බැදපු තුනපහ කුඩු තේ හැඳි ½
- ✓ සුදු ළූණු
- ✓ සේර
- ✓ ගොරකා
- ✓ අබ ලූණු
- ✓ ගම්මිරිස්
- ✓ ඉඟුරු කැබැල්ලක්
- ✓ එනසාල්
- ✓ කරාබු නැටි
- ✓ මදුරුතලා
- ✓ කුරුඳු පොතු
- ✓ කහ
- ✓ පොල් කිරි

සාදන ක්‍රමය

කටු කිතුල් බඩ කුඩා ලැබලි වලට කපා ගන්න. සුදු ළූණු, ගොරකා, අබ, ගම්මිරිස්, ඉඟුරු කැබැල්ලක්, එනසාල්, කරාබු නැටි, මදුරුතලා, කුරුඳු පොතු, සේර හොඳින් අඹරා ගන්න. කපා ගත් කටු කිතුල් බඩ වලට ඉහත අඹරා ගත් පහේ මිශ්‍රණය හා බැදපු මිරිස් කුඩු, තුනපහ, රම්පෙ, කරපිංච, අමු මිරිස් කහ, ලූණු එක් කර හොඳින් මිශ්‍රකර මද වේලවක් තබන්න. ඉන් පසු භාජනයකට තෙල් ස්වල්පයක් දමා රත් වූ පසු මිශ්‍රණය දමා ටික වේලාවක් තබා පොල් කිරි දමා හොඳින් පිස ගන්න.

13. අක්කපාන දළු සම්බෝලය

උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය - *Kalanchoe pinnata*

ඖෂධීය ගුණ

අධික රුධිර පීඩනය, කොලොස්ටරෝල්, මූත්‍රා පද්ධතිය සම්බන්ධ රෝග, අර්ශස්, කොලරාව, පාචනය, සියලුම සන්ධි රෝග සුව කරයි. ඊට අමරතව, මුඛ සෞඛ්‍ය යහපත් කරයි. කාන්තා ප්‍රජනන පද්ධතිය ආරක්ෂා කරයි. එමෙන්ම ඉරුවාරදයට කදිම වේදනා නාශකයකි. පිළිකා සෛල නසයි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ අක්කපාන දළු කොළ මිටක්,
- ✓ සිහින්ව ගා ගත් පොල් මිටක්,
- ✓ දෙහි ගෙඩියක්,
- ✓ රතු ලූණු ගෙඩි 5/6 ක්,
- ✓ අමු මිරිස් කරල් 3/4 ක්,
- ✓ ලුනු ස්වල්පයක්

සාදන ක්‍රමය

මුලින්ම අක්කපාන කොළ ටික හොඳින් සෝදා සිහින්ව කපාගෙන ඒවා ලුණු දියර දැමූ භාජනයකට දමා හොඳින් තදකර විනාඩි කිහිපයක් තබා මිරිකා පිටතට ගන්න. ඉන්පසු සිහින්ව ගා ගත් පොල් මිටට රතුලූණු අමුමිරිස් සිහින්ව කපා මිශ්‍රකර එයට ලුණු සහ දෙහි ප්‍රමාණවත් පරිදි එකතු කරගන්න. දැන් එයට කලින් සකසා ගත් අක්කපාන කොළ එක්කර හොඳින් මිශ්‍ර කරගන්න .

14. කෝප්ප කොළ මැල්ලුම

උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය - *Poliscias syutific fruticosa*

ඖෂධීය ගුණ

පාචනය වැනි රෝගී අවස්ථාවකදී එම තත්ත්වය සමනය කරයි. මළබද්ධය සමනය කරයි. මුත්‍ර රෝග සුව කරයි. මුඛයේ ආසාදන සමනය කරයි. ඇස් පෙනීම වර්ධනය කරයි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ සිහින්ව ලියා ගත් කෝප්ප කොළ මිටක්
- ✓ පොල් තෙල් ස්වල්පයක්
- ✓ සිහින්ව ලියා ගත් අමුමිරිස් කරල් දෙකක්
- ✓ සිහින්ව ලියා ගත් රතුලූනු ගෙඩියක්
- ✓ ගම්මිරිස් කුඩු ස්වල්පයක්
- ✓ කහකුඩු ස්වල්පයක්
- ✓ සිහින්ව ගා ගත් පොල්
- ✓ ලුණු
- ✓ දෙහි යුෂ

සාදන ක්‍රමය

සිහින්ව ලියා ගත් කෝප්ප කොළ, රතුලූණු, අමුමිරිස්, ගම්මිරිස් කුඩු, කහ කුඩු, පොල් සහ ලුණු හොඳින් මිශ්‍ර කරගන්න. බඳුනක් ලිප තබා තෙල් ස්වල්පයක් දමා රත් වූ පසුව සාදා ගත් කෝප්ප කොළ මිශ්‍රණය එයට එකතු කරන්න. හොඳින් කලවම් කරමින් මද ගින්දරේ පිසගන්න. ලිපෙන් බා ගත් පසු දෙහි යුෂ එකතු කරන්න.

15. ගිරිතිල්ල හෙවත් ගිනිතිල්ල කොළ මැල්ලුම

උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය - *Argyeia populifolla*

ඖෂධීය ගුණ

හෘද රෝග පාලනය කරයි. කැස්ස, ඇදුම, දියවැඩියාව, රක්තවාතය, ශ්වේත ප්‍රදර, සන්ධි ගත වාත රෝග, අර්ශස් යන රෝග පාලනය කරයි. එමෙන්ම ගර්භාෂයේ රෝග සුවපත් කරයි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ සිහින්ව ලියලාගත් ගිරිතිල්ල කොළ මිටක්
- ✓ තෙල් ස්වල්පයක්
- ✓ සිහින්ව ලියලා ගත්අමුමිරිස් කරල් දෙකක්
- ✓ සිහින්ව ලියලා ගත් රතුලූණු ගෙඩි1
- ✓ ගම්මිරිස් කුඩු ස්වල්පයක්
- ✓ පොල් ස්වල්පයක්
- ✓ ලූණු ස්වල්පයක්

සාදන ක්‍රමය

ගිරිතිල්ල කොළ, ලූණු, අමුමිරිස්, ගම්මිරිස් සියල්ල හොඳින් මිශ්‍ර කරගන්න. බඳුනක් ලිප තබා තෙල් ස්වල්පයක් දමා රත් වූ පසුව ගිරිතිල්ල කොළ මිශ්‍රණය එයට එකතු කරන්න. මඳ වේලාවක් තබා පොල් ටිකද ඊට එකතු කර මඳ ගින්දරේ පිස ගෙන දෙහි එකතු කර ආහාරයට ගන්න.

16. ඇඹුල් ඇඹිලිය/ ඇඹුල් පලා ව්‍යංජනය

උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය - *Oxalis corniculata*

ඖෂධීය ගුණ

මාන්දමට කදිම ඔසුවකි. එමෙන්ම ආහාර අරුචිය, අතීසාරය, අජීර්ණය, අර්ශස්, ප්‍රවාහිකා, චර්ම රෝග, අක්ෂි රෝග ආදිය සඳහාද වඩා හොඳ ඔසුවකි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ ඇඹුල් ඇඹිලිය කොළ
- ✓ රතු ලූණු බික් 2
- ✓ කරපිංචා
- ✓ රම්පෙ
- ✓ අමු මිරිස් කරල් 2
- ✓ උළුහාල් ස්වල්පයක්
- ✓ කහ කුඩු
- ✓ මිරිස් කුඩු
- ✓ තුනපහ කුඩු
- ✓ උම්බලකඩ
- ✓ ලූණු
- ✓ පොල් කිරි

සාදන ක්‍රමය

පළමුව සෝදා කපා ගත් රතු ලූනු, කරපිංචා, අමු මිරිස්, රම්පෙ, උළුහාල්, උම්බලකඩ දමා එයට කහ කුඩු, අමු මිරිස් කුඩු, තුනපහ කුඩු ද අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ගෙන භාජනයට දමා එයට මිටිකිරි ද ලූණු ද ස්වල්පයක් එකතු කර හැඳි ගා ලිප තබන්න. කිරි හොඳින් නටා ගෙන එන විට තැම්බෙන විට හැන්දෙන් හොඳින් හැඳිගා එයට නෙළා සෝදාගත් ඇඹුල් ඇඹිලිය කොළ එකතු කර ගන්න ඉන් පසු විනාඩි 2,3 ක් මද ගින්නේ තබා ලිපෙන් බා ගන්න.

17. තැල් කොළ ඇඹුල

උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය - *Ipomoea littorals*

ඖෂධීය ගුණ

උණ, කැස්ස, වකුගඩු රෝග, උදර රෝග, ඇස් නොපෙනීම මේ ආදියට වඩාත් ගුණදායකය.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ තැල් කොළ කෝප්ප 2
- ✓ මිටිකිරි කෝප්ප 1
- ✓ ගොරකා කැලි 3
- ✓ මිරිස්කුඩු තේ හැඳි 1
- ✓ කහකුඩු තේ හැඳි 1/4
- ✓ තුනපහකුඩු තේ හැඳි 1/2
- ✓ ලියාගත් සුදුළූණු බික් 3
- ✓ ලියාගත් රතුලූණු බික් 3
- ✓ රම්පේ හා කරපිංචා
- ✓ උම්බලකඩ කැලි ටිකක්
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්

සාදන ක්‍රමය

ඇතිලියකට මිටිකිරි කෝප්පයක් දමා එයට ගොරකා, මිරිස්කුඩු, කහකුඩු, තුනපහ කුඩු, සුදුලූණු, රතුලූණු, රම්පෙ, කරපිංචා, උම්බලකඩ එකතු කර ලිප තබා රත්කර ගන්න. පොල් කිරි නටනකොට තැල්කොළ ටික කඩා මෙයට එකතු කරන්න. රස අනුව ලුණු දමා හිඳෙන්නට තබා ලිපෙන් බා ගන්න.

18. ගිරා පළා/ දිය මෙනේරිය තෙම්පරාදුව

උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය - *Commelina indehiscens*

ඖෂධීය ගුණ

ශරීරය සිසිල් කිරීමේ හැකියාව ඇත. එමෙන්ම රුධිරය වර්ධනය කරයි. සෙංගමාල රෝගය සඳහා කදිම ඔසුවකි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ ගිරා පළා ළපටි දලු දෙමිටක්
- ✓ සිහින්ව ලියා ගත් ලොකු ලූණු ගෙඩියක්
- ✓ කුඩා කැබලි වලට කපා ගත් තක්කාලි ගෙඩියක්
- ✓ නයි මිරිස් කරල් කිහිපයක්
- ✓ කෑලි මිරිස්
- ✓ කහ කුඩු
- ✓ තුනපහ කුඩු
- ✓ ගම්මිරිස් කුඩු
- ✓ රම්පෙ
- ✓ කරපිංචා
- ✓ සුදුලූණු බික්කක්
- ✓ පොල් තෙල්
- ✓ බිත්තර 2

සාදන ක්‍රමය

පළමුව ගිරා පළා හොඳින් සෝදා පිරිසිදු කර සිහින්ව කපා ගන්න. තාච්චියක් ලිප තබා පොල් තෙල් දමා රත් කරන්න. ඊට බිත්තර දෙක එකතු කර හොඳින් කලවම් කරන්න. ගම්මිරිස් හා ලුණු එකතු කරන්න. ඉන්පසු එයට සිහින්ව ලියාගත් ලොකු ලූණු, නයි මිරිස්, සුදුලූණු, රම්පෙ කරපිංචා එකතු කරන්න. ඉන්පසු තුනපහ කුඩු, කහකුඩු හා කෑලි මිරිස් එකතු කර රන්වන් පැහැය වන තෙක් බැදගන්න. කපා ගත් ගිරා පළා එකතු කර හොඳින් කලවම් කර විනාඩි 3 ක් පමණ පිස ගන්න. ලිපෙන් බා ගත් පසු තක්කාලි එකතු කරන්න.

19. එරබදු කොළ මැල්ලුම

උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය - *Erithrika varigehata gava*

ඖෂධීය ගුණ

කුඩා දරුවන්ගේ පණු රෝග නසයි. කිරි දෙන මව්වරුන්ගේ කිරි එරීම සඳහා ඔසුවකි. දණහිස් කැක්කුම් සුව කරයි. ඔසප් වේදනා සමනය කරයි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ සිහින්ව ලියා ගත් එරබදු කොළ දෙමිටක්
- ✓ පොල් තෙල් ස්වල්පයක්
- ✓ සිහින්ව ලියා ගත් අමුමිරිස් කරල් දෙකක්
- ✓ සිහින්ව ලියා ගත් රතුලූනු ගෙඩියක්
- ✓ ගම්මිරිස් කුඩු ස්වල්පයක්
- ✓ කහකුඩු ස්වල්පයක්
- ✓ සිහින්ව ගා ගත් පොල්
- ✓ ලුණු
- ✓ දෙහි යුෂ

සාදන ක්‍රමය

සිහින්ව ලියා ගත් එරබදු කොළ, රතුලූණු, අමුමිරිස්, ගම්මිරිස් කුඩු, කහ කුඩු, පොල් සහ ලුණු හොඳින් මිශ්‍ර කරගන්න. බඳුනක් ලිප තබා තෙල් ස්වල්පයක් දමා රත් වූ පසුව සාදා ගත් එරබදු කොළ මිශ්‍රණය එයට එකතු කරන්න. හොඳින් කලවම් කරමින් මද ගින්නේ පිසගන්න. ලිපෙන් බා ගත් පසු දෙහි යුෂ එකතු කරන්න.

20. මුස්සැන්ද/ වෙල් බූත්සරණ පපඩම්

උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය - *Mussaenda frondosa*

ඖෂධීය ගුණ -

සෙංගමාලය, ඇදුම, උණ, උදරාබාධ, ඇස් දැවිල්ල, මකුළු දෂ්ඨ කිරීම්, ස්නායු පද්ධතියේ රෝග, සුදු ලාදුරු, පාණ්ඩුව, ක්ලාන්තය, ශීර්ෂ රෝග, පිපාසය හා උන්මාදය සඳහා ඔසුවකි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ මුස්සැන්ද කොළ කිහිපයක්
- ✓ පාන් පිටි
- ✓ මිරිස් කුඩු මේස හැන්දක්
- ✓ කහ කුඩු ස්වල්පයක්
- ✓ ගම්මිරිස් කුඩු ස්වල්පයක්
- ✓ ලුණු අවශ්‍ය පමණ
- ✓ අයිස් වතුර
- ✓ පොල්තෙල්

සාදන ක්‍රමය

මුස්සැන්ද කොළ සෝදා පිරිසිදු කර ගන්න. පාන්පිටි, මිරිස් කුඩු, කහකුඩු, ගම්මිරිස් කුඩු, ලුණු අයිස් වතුරට දමා බැටර් එකක් ලෙස සකස් කර ගන්න. තාච්චියක් ගෙන ලිප තබා පොල්තෙල් එකතු කරන්න. පොල්තෙල් රත් වූ පසු මුස්සැන්ද කොළ මත සාදා ගත් බැටර් එක තවරා තෙලට දමා පදමට බැද ගන්න.

21. මැල්ල කොළ ක්‍රිස්පි

උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය - *Olex zeylanica L.*

ඖෂධීය ගුණ - මුත්‍ර දාහ, ගඩු සුව කරයි. සියලු වාත රෝග වලට ගුණදායක වේ.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ මැල්ල කොළ කිහිපයක්
- ✓ පාන් පිටි
- ✓ මිරිස් කුඩු මේස හැන්දක්
- ✓ කහ කුඩු ස්වල්පයක්
- ✓ ගම්මිරිස් කුඩු ස්වල්පයක්
- ✓ ලුණු කුඩු
- ✓ පිරිසිදු ජලය
- ✓ පොල්තෙල්

සාදන ක්‍රමය

මැල්ල කොළ සෝදා පිරිසිදු කර ගන්න. ඉන්පසු ඒවා ලුණු වතුරෙහි බහා විනාඩි 5ක් පමණ තබන්න. පාන්පිටි, මිරිස් කුඩු, කහකුඩු, ගම්මිරිස් කුඩු, ලුණු වතුරට දමා බැටර් එකක් ලෙස සකස් කර ගන්න. තාච්චියක් ගෙන ලිප තබා පොල්තෙල් එකතු කරන්න. පොල්තෙල් රත් වූ පසු මැල්ල කොළ මත සාදා ගත් බැටර් එක තවරා තෙලට දමා පදමට බැද ගන්න.

22. කොස් දළු මැල්ලුම

උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය - *Artocarpus heterophyllus*

ඖෂධීය ගුණ

රුධිරයේ සීනී මට්ටම පාලනය කරයි. ඛනිජ ලවණ බහුලව ඇති නිසා ඇස් නිරෝගී කරවයි. ප්‍රතිඔක්සිකාරය ගුණයෙන් යුක්තය. අන්ත්‍ර බඩවැල් පිළිකා සෑදීමේ ප්‍රවණතාවය අඩු කරවයි. අමාශගත තුවාල වලට ඔසුවකි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ සිහින්ව ලියා ගත් ළපටි කොස් දළු මිටක්
- ✓ පොල් තෙල් ස්වල්පයක්
- ✓ සිහින්ව ලියා ගත් අමුමිරිස් කරල් දෙකක්
- ✓ සිහින්ව ලියා ගත් රතුලූනු ගෙඩියක්
- ✓ ගම්මිරිස් කුඩු ස්වල්පයක්
- ✓ කහකුඩු ස්වල්පයක්
- ✓ සිහින්ව ගා ගත් පොල්
- ✓ ලුණු

සාදන ක්‍රමය

සිහින්ව ලියා ගත් ළපටි කොස් දළු, රතුලූණු , අමුමිරිස්, ගම්මිරිස් කුඩු, කහ කුඩු, පොල් සහ ලුණු හොඳින් මිශ්‍ර කරගන්න. බදුනක් ලිප තබා තෙල් ස්වල්පයක් දමා රත් වූ පසුව සාදා ගත් කොස් දළු මිශ්‍රණය එයට එකතු කරන්න. හොඳින් කලවම් කරමින් මද ගින්දරේ පිසගන්න.

23. කිරි හැන්ද කොළ මැල්ලුම

උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය - *Celosia argentea*

ඖෂධීය ගුණ

දියවැඩියාවට හා ආතතියට වඩාත් ගුණදායකය. එමෙන්ම ඉරුවාරදයට, අතීසාරයට, ආහාර මාර්ගයේ රෝග සඳහා ද යෝග්‍යය ආහාරකි. මව්කිරි වඩවයි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ කිරිහැන්ද කොළ මිටියක්
- ✓ ගාගත් පොල් කෝප්ප 1
- ✓ ලියාගත් ලොකු ලූණු ගෙඩි 1
- ✓ අමුමිරිස් කරල් 2
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්
- ✓ පොල්තෙල්
- ✓ දෙහි යුෂ

සාදන ක්‍රමය

කිරිහැන්ද කොළ සෝදා හීනියට ලියාගන්න. එයට පොල්, හා ලුණු දමා කලවම් කරගන්න. මැටි ඇතිලියක් ලිප තබා පොල්තෙල් ස්වල්පයක් දමා රත්කරන්න. කපාගත් ලොකු ලූණු හා අමුමිරිස් එයට එකතු කර කලවම් කරන්න. ඉන්පසු සකසා ගත් කිරිහැන්ද කොළ මිශ්‍රණය එයට එකතු කරන්න. මඳ ගින්දරේ හොඳින් පිසගන්න. ලිපෙන් බා ගත් පසු නිවෙන්නට හැර දෙහි යුෂ එකතු කරගන්න.

24. නිල්කටරොළු මල් පකෝඩා

උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය - *Clitoria ternatea*

ඖෂධීය ගුණ

මතක ශක්තිය වර්ධනයට, මානසික පීඩනය පාලනයට හා සමෙහි කොලැජන් නිෂ්පාදනය ඉහළ නංවන නිසා තරුණ බව රැකදෙයි. අජීර්ණ තත්ත්වයන් සමනය කරයි. දියවැඩියාව පාලනය කරයි. එමෙන්ම අධි රුධිර පීඩනය, කොලොලොස්ටරෝල් වලට ගුණදායකය.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ නිල්කටරොළු මල් කිහිපයක්
- ✓ කඩලපිටි කෝප්ප ½
- ✓ කහකුඩු තේහැඳි ¼
- ✓ මිරිස්කුඩු තේහැඳි ½
- ✓ ලුණු හා ගම්මිරිස්කුඩු
- ✓ බැදීමට තෙල්
- ✓

සාදන ක්‍රමය

නිල් කටරොළු මල් හොඳින් වතුර පෙරාගෙන වේලෙන්න තියන්න. ඉන්පසු කඩලපිටි වලට මිරිස්කුඩු, කහකුඩු, ලුණු හා ගම්මිරිස් කුඩු දමා වතුර ටික ටික දාලා තික් බැටර් එකක් හදාගන්න. දැන් තෙල් රත්වෙන්න තියලා මල් වල නටුවෙන් අල්ලලා බැටර් එකේ දමා වැඩි ටික අයින් කරලා තෙලට දාගන්න. රන්වන් පාට වන තෙක් බැදගන්න.

25. කැහිපිත්තන් කොළ ජෙලි

උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය - *Cyclea peltata*

ඖෂධීය ගුණ

ගැස්ට්‍රයිටීස් සඳහා ඉතාම ගුණදායකය. තුවාල සුව කරයි. කෑම අරුචියට, අජීර්ණයට ඔසුවකි. ශරීරයේ විෂ සමනය කරයි. කාන්තාවන්ගේ ආර්ථවයේදී ඇතිවන වේදනා සමනය කරයි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ කැහිපිත්තන් කොළ ස්වල්පයක්
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්

සාදන ක්‍රමය

කැහිපිත්තන් කොළ සෝදා වතුර ටිකක් දමා බ්ලෙන්ඩර් කරගන්න. දැන් එය පිරිසිදු රෙදි කැල්ලකට දාලා පෙරාගන්න. දැන් එයට රස අනුව ලුණු දාලා බෝල් එකකට දාලා නොසෙල්වෙන්න පැය කිහිපයක් තබන්න. එවිට ජෙලි ලෙසට සකස් වී තිබෙනු ඇත.

26. ජපන් බටු ගෙඩි ව්‍යංජනය

උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය - *Sauropus androgynus*

ඖෂධීය ගුණ

අක්ෂි රෝග, මූත්‍රා රෝග, දියවැඩියාව සඳහා ගුණදායකය. ඔස්ටියෝපොරෝසිස් රෝගයට කදිම ඔසුවකි. එමෙන්ම මව්කිරි වැඩීමට හා ලිංගික හැකියාව වර්ධනයට විශේෂයි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ ජපන් බටු ගෙඩි 20 පමණ
- ✓ ලියාගත් ළූණු ගෙඩියක්
- ✓ කපාගත් තක්කාලි ගෙඩි 1
- ✓ කපාගත් රම්පේ හා කරපිංචා
- ✓ උම්බලකඩ ස්වල්පයක්
- ✓ තුනපහකුඩු තේහැඳි ½
- ✓ කහකුඩු තේහැඳි ¼
- ✓ කැලිම්රිස් තේහැඳි ½
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්
- ✓ තෙල් ස්වල්පයක්

සාදන ක්‍රමය

ජපන් බටු දෙකට පලලා ඇට අයින් කරලා සෝදගන්න. දැන් භාජනයක් ලිපේ තියලා තෙල් ටිකක් දාලා රත්වෙනකොට ළූණු, රම්පේ හා කරපිංචා දාලා බැදෙන්න අරින්න. ඊළඟට තුනපහ කුඩු, කහකුඩු, කැලිම්රිස් හා උම්බලකඩ දාලා කලවම් කරන්න. ඊළඟට කපාගත් තක්කාලි හා ජපන් බටු ටික දාලා කලවම් කරලා වහලා තියන්න. බටු තැම්බුනාම ලිපෙන් බාගන්න.

27. වට්ටක්කා දළු මැල්ලුම

උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය - *Curcubita maxima*

ඖෂධීය ගුණ

හදවතේ සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය කරයි. ප්‍රතිශක්ති පද්ධතිය ශක්තිමත් කරයි. ඔබේ සම මෘදු කරයි. පිළිකාවට එරෙහිව සටන් කරයි. රූමැටොයිඩ් හා ආතරයිටිස් රෝග ලක්ෂණ අඩු කරයි. අස්ථි ශක්තිමත් කරයි. මලබද්ධය සමනය කරයි. දන්ත සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වේ.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ වට්ටක්කා දලු
- ✓ රතු ළූණු
- ✓ පොල් අවශ්‍ය පමණ
- ✓ කහ කුඩු ස්වල්පයක්
- ✓ ලුණු රස අනුව
- ✓ උම්බලකඩ (කැමතිනම්)
- ✓ අමු මිරිස් කරලක්

සාදන ක්‍රමය

මුලින්ම වට්ටක්කා දලු ටික ගෙන හොඳින් සුද්ද කර එහි බූව කොටස ගැලවෙන ලෙස වටේ පොත්ත ගලවා ඉවත්කර ගන්න. දැන් මේවා හොඳින් සෝදා පිරිසිදු කර ගන්න. මීළඟට මෙම වට්ටක්කා දළු සිහින්ව ලියා ගන්න. දැන් ලියා ගත් වට්ටක්කා දලු වලට, පොල්, කහ, ලුණු,සිහින්ව ලියා ගත් අමු මිරිස් කරල, රතු ළූණු හා උම්බලකඩ දමා හොඳින් මිශ්‍ර කර ගන්න. දැන් මෙම මිශ්‍රණය ගින්දර වැඩි කර ඉක්මනින් මලවාගන්න. දැන් එය හොඳින් මැලවුණු පසු (කොළපාට ගතිය හොඳට තියෙන ලෙසට) ලිපෙන් බා ගන්න.

28. කැබෙල්ල දළු ව්‍යංජනය

උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය - *Aporusa lanceolata (tul) thus*

ඖෂධීය ගුණ

මුත්‍රාකාරකය. රක්ත ශෝධකය. රුධිරයේ මේදය අධික වූ විට නහර වල තෙල් බැඳීම හෘද අපහසුතා සඳහා ගුණදේ. පණු රෝග නසයි. බඩේ අජීර්ණ ආම රෝග නසයි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ පිරිසිදුව කඩා සෝදාගත් කැබැල්ල (උණු දියේ දමාගත්)
- ✓ පොල් මිටිකිරි
- ✓ උම්බලකඩ
- ✓ රතු ලූනු ගෙඩි 10-12
- ✓ අමු මිරිස් කරල් 04
- ✓ කරපිංචා
- ✓ රම්පෙ
- ✓ උළු හාල්
- ✓ කහ කුඩු
- ✓ මිරිස් කුඩු
- ✓ තුන පහ කුඩු
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්

සාදන ක්‍රමය

පළමුව සෝදා කපාගත් රතුළූණු ද, අමු මිරිස් ද, කරපිංචා ද, උළුහාල්, උම්බලකඩ, මිරිස් කුඩු, කහකුඩු, තුනපහ කුඩු, අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ගෙන භාජනයකට දමා මිටි කිරි එකතු කරන්න. ඉන්පසු උණු දියෙහි දමා කපා ගත් කැබෙල්ල දළු එකතු කරන්න. ලිප තබා හොඳින් පිස ගන්න.

29. කඩු පහර ව්‍යංජනය

උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය - *Emilia sonchifolia*

ඖෂධීය ගුණ -

අතීසාරයට, මාන්දමට, මළ බද්ධයට, සෙංගමාලයට, වාත රෝග වලට කදිම ඔසුවකි. විෂ නසයි. ලේ වඩවයි. චර්ම රෝග සඳහා ගුණදායකය.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ කඩු පහර ශාකයේ ළපටි කොළ මිටක්
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්
- ✓ මිරිස් කුඩු
- ✓ තුනපහ කුඩු
- ✓ කහ කඩු
- ✓ කරපිංචා
- ✓ රම්පෙ
- ✓ සුදු ලූණු බික් 2
- ✓ රතු ලූණු ගෙඩි 2
- ✓ පොල් කිරි කෝප්ප 1
- ✓ උළුහාල් ස්වල්පක්
- ✓ අමු මිරිස් කරල් 02

සාදන ක්‍රමය

කඩු පහර කොළ හා දඩු කැබලි කපා ගන්න. මැටි බඳුනක් ලිප තබා රත්කරන්න. එයට පොල් කිරි, සිහින්ව කපා ගත්, රතු ලූණු, සුදු ලූණු, අමු මිරිස්, මිරිස් කුඩු, කහකුඩු, තුනපහ කුඩු, කරපිංචා, රම්පෙ, උළුහාල් එකතු කරන්න. හොඳින් උතුරන විට කපා ගත් කඩු පහර එකතු කරන්න. මඳ වේලාවක් තබා හොඳින් තැම්බුණු පසු ලිපෙන් බා ගන්න.

30. කාමරංගා ව්‍යංජනය

උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය - *Averrhoa carambola*

ඖෂධීය ගුණ -

රුධිරයේ සීනි මට්ටම අඩු කිරීමට ඇති හැකියාව ඉතා ඉහළය. විටමින් සී, පොටෑසියම්, තඹ, සෝඩියම් ප්‍රතිඔක්සිකාරක ගුණ බහුලව අඩංගු වේ. හෘද රෝග ඇති කරවන කොලෙස්ටොරෝල් පාලනය කරයි. රුධිර පීඩනය සමනය කරයි. මළ බද්ධය සඳහා ගුණදායකයි. ආහාර ජීර්ණ ක්‍රියාවලිය ක්‍රමවත් කරයි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ පැසුණු කාමරංගා ගෙඩි 3 ක්
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්
- ✓ සූදුරු ස්වල්පයක්
- ✓ මිරිස් කුඩු
- ✓ කරපිංචා
- ✓ සුදු ලූණු බික් 2
- ✓ පොල් කිරි කෝප්ප 1
- ✓ අමු මිරිස් කරල් 02
- ✓ කහ කඩු
- ✓ කුරුඳු පොතු කැබැල්ලක්
- ✓ ගම්මිරිස් කුඩු
- ✓ තුනපහ කුඩු
- ✓ රම්පා,
- ✓ රතු ලූණු ගෙඩි 2
- ✓ උළුහාල් ස්වල්පක්

සාදන ක්‍රමය

පළමුව ඇතිලියක් ලිප තබා එයට තෙල් මේස හැඳි දෙකක් දමා රත්වන්නට තබන්න. තෙල් රත් වූ පසුව ලියා ගත් සුදුලූණු, රතුලූණු, දමා රන්වන් පැහැ වන තෙක් බැද ගන්න. එයට රම්පෙ, කරපිංචා, කුරුඳු පොතු, උළුහාල්, හා සූදුරු එක්කරන්න. ඉන්පසු මිරිස්කුඩු, කහකුඩු හා තුනපහ කුඩු ගම්මිරිස් කුඩු හා ලූණු ස්වල්පයක් එක් කර මිශ්‍රණය කලවම් කරන්න. දැන් එයට වතුර ස්වල්පයක් දමා කපාගත් කාමරංගා ද එයට එකතු කරන්න. ඉන්පසු එය හොඳින් වසා තබන්න. මඳ ගින්නේ තම්මා ගන්න. හොඳින් තැම්බුණු කාමරංගා මිශ්‍රණයට මිටිකිරි ස්වල්පයක් එකතු කර උතුරවා ගෙන ලිපෙන් බා ගන්න.

31. වාත හංග හෙවත් ලෙට්ට කොච්චි කොළ මැල්ලුම

උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය - *Pisonia grandis*

ඖෂධීය ගුණ

සියලුම වාත වේදනා සමනය කරයි. වේදනා නාශකයකි. කොන්දෙ කැක්කුම සුව කරයි. දියවැඩියාව සමනය කරයි. ප්‍රතිඔක්සිකාරක ගුණයෙන් යුක්තය.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ සිහින්ව ලියා ගත් ලෙට්ට කොච්චි කොළ මිටක්
- ✓ පොල් තෙල් ස්වල්පයක්
- ✓ සිහින්ව ලියා ගත් අමුමිරිස් කරල් දෙකක්
- ✓ සිහින්ව ලියා ගත් රතුලූණු ගෙඩියක්
- ✓ ගම්මිරිස් කුඩු ස්වල්පයක්
- ✓ කහකුඩු ස්වල්පයක්
- ✓ සිහින්ව ගා ගත් පොල්
- ✓ ලුණු
- ✓ දෙහි යුෂ

සාදන ක්‍රමය

සිහින්ව ලියා ගත් ලෙට්ට කොච්චි කොළ, රතුලූණු , අමුමිරිස්, ගම්මිරිස් කුඩු, කහ කුඩු, පොල් සහ ලුණු හොඳින් මිශ්‍ර කරගන්න. බඳුනක් ලිප තබා තෙල් ස්වල්පයක් දමා රත් වූ පසුව සාදා ගත් ලෙට්ට කොච්චි කොළ මිශ්‍රණය එයට එකතු කරන්න. හොඳින් කලවම් කරමින් මඳ ගින්දරේ පිසගන්න. ලිපෙන් බා ගත් පසු දෙහි යුෂ එකතු කරන්න.

32. මදටිය දළු මැල්ලුම

උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය - *Adenanthera pavonina*

ඖෂධීය ගුණ

අතීසාරය සමනය කරයි. රුධිරය පිරිසිදු කරයි. සමෙහි ආසාදන නසයි. විස නසයි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ සිහින්ව ලියා ගත් මදටිය දළු මිටක්
- ✓ පොල් තෙල් ස්වල්පයක්
- ✓ සිහින්ව ලියා ගත් අමුමිරිස් කරල් දෙකක්
- ✓ සිහින්ව ලියා ගත් රතුලූනු ගෙඩියක්
- ✓ ගම්මිරිස් කුඩු ස්වල්පයක්
- ✓ කහකුඩු ස්වල්පයක්
- ✓ සිහින්ව ගා ගත් පොල්
- ✓ ලුණු

සාදන ක්‍රමය

පළමුව මදටිය දළු උණු වතුරින් සෝදන්න. ඉන්පසු සිහින්ව ලියා ගන්න. සිහින්ව ලියා ගත් මදටිය දළු, රතුලූණු, අමුමිරිස්, ගම්මිරිස් කුඩු, කහ කුඩු, පොල් සහ ලුණු හොඳින් මිශ්‍ර කරගන්න. බඳුනක් ලිප තබා තෙල් ස්වල්පයක් දමා රත් වූ පසුව සාදා ගත් මදටිය දළු කම්ශ්‍රණය එයට එකතු කරන්න. හොඳින් කලවම් කරමින් මද ගින්දරේ පිසගන්න. ලිපෙන් බා ගත් පසු දෙහි යුෂ එකතු කරන්න.

33. පැණි තෝර කොළ මැල්ලුම

උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය - *Senna occidentalis/ Cassia occidentalis*

ඖෂධීය ගුණ

නීරක්තිය සුව කරයි. හෘද රෝග අවම කරයි. අධි රුධිර පීඩනය, දියවැඩියාව සමනය කරයි. උදරාබාධ සුව කරයි. කුඩා දරුවන්ගේ පණු රෝග වලට ගුණදායකය.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ සිහින්ව ලියා ගත් පැණි තෝර කොළ මිටක්
- ✓ පොල් තෙල් ස්වල්පයක්
- ✓ සිහින්ව ලියා ගත් අමුමිරිස් කරල් දෙකක්
- ✓ සිහින්ව ලියා ගත් රතුලූනු ගෙඩියක්
- ✓ ගම්මිරිස් කුඩු ස්වල්පයක්
- ✓ කහකුඩු ස්වල්පයක්
- ✓ සිහින්ව ගා ගත් පොල්
- ✓ ලුණු
- ✓ දෙහි යුෂ

සාදන ක්‍රමය

සිහින්ව ලියා ගත් පැණි තෝරා කොළ, රතුලූණු, අමුමිරිස්, ගම්මිරිස් කුඩු, කහ කුඩු, පොල් සහ ලුණු හොඳින් මිශ්‍ර කරගන්න. බඳුනක් ලිප තබා තෙල් ස්වල්පයක් දමා රත් වූ පසුව සාදා ගත් පැණි තෝර කොළ මිශ්‍රණය එයට එකතු කරන්න. හොඳින් කලවම් කරමින් මඳ ගින්දරේ පිසගන්න. ලිපෙන් බා ගත් පසු දෙහි යුෂ එකතු කරන්න.

34. මඩු දළු ඇඹුල

උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය - *Cycadophyta*

ඖෂධීය ගුණ - ශරීරය සිසිල් කරයි. දියවැඩියාව සඳහා ඖෂධයකි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ මඩු දලු ග්‍රෑම් 200
- ✓ අමුමිරිස් කරල් 2
- ✓ රතුලූණු ගෙඩි 3 -4
- ✓ මිරිස්කුඩු
- ✓ කරපිංචා
- ✓ රම්පෙ
- ✓ සුදුලූණු
- ✓ උම්බලකඩ
- ✓ බැදපු තුනපහ
- ✓ ගොරක බික්කක්
- ✓ පොල්කිරි
- ✓ කැලි මිරිස්

සාදන ක්‍රමය

මඩු දල්ලේ ඇති බූව වැනි කුඩා කොළ පිරිසිදු රෙදි කැබැල්ලකින් හෝ පොල්මුඩුවක ආධාරයෙන් පිස ඉවත් කර ගන්න. ඉන්පසු මඩු දල්ල යට සිට අගල් 6 ක් හෝ 8 ක් ඉවත් කර කපා ගන්න. කපා ගත් කැබලි හොඳින් සෝදා ගන්න. ඇලුමිනියම් භාජනයක් ලිප තබා මඩු දලු හොඳින් තම්බා ගන්න. තැම්බුණු මඩු දලු වේලෙන්නට හැර මඩු දල්ලේ පිට පොත්ත ඉවත් කර ගන්න. ඉන්පසු ඒවා හොඳින් තලා ගන්න. තලා ගත් මඩු දලු අගල් 1 ක පමණ ප්‍රමාණයට කපා ගන්න. කපාගත් මඩු දලු ඇතිලියකට දමන්න. එයට මිරිස්කුඩු, බැදපු තුනපහ කුඩු, කහකුඩු, ගොරකා, අමුමිරිස්, උම්බලකඩ එකතු කරන්න. හොඳින් මිශ්‍ර කරන්න. පොල්කිරිද එකතු කර ලිප තබන්න. පොල්කිරි හිඳෙන තෙක් හොඳින් පිසගන්න. ඉන්පසු පොල්තෙල් ස්වල්පයක් තාච්චියකට දමා රත් වෙන්නට තබන්න. තෙල් රත්වූ පසු එයට සිහින්ව ලියාගත් රතුලූණු, සුදුලූණු, රම්පෙ, කරපිංචා, අබ, කැලි මිරිස් ස්වල්පයක් එකතු කර රන්වන් පැහැ වන තෙක් බැදගන්න. පිසගත් මඩු දලු ව්‍යංජනය එයට එකතු කරන්න. හොඳින් කලවම් කර ලිපෙන් බා ගන්න.

35. ඇහැළ දළු ඇඹුල

උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය - *Cassia fistula*

ඖෂධීය ගුණ

ස්නායු රෝග, චර්ම රෝග, වණ, කැස්ස, ස්වසන රෝග, උණ, මළබද්ධය හෘද රෝග, මුඛ රෝග, වාතරක්තය ඇතුළු රෝග රැසකට ගුණදායකය.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ ඇහැළ දලු නොමේරූ කොළ දෙමිටක්
- ✓ ලියාගත් රතු ලූනු
- ✓ සුදු ළූණු
- ✓ අමුමිරිස්
- ✓ උම්බලකඩ
- ✓ මිරිස් කුඩු
- ✓ තුනපහ කුඩු
- ✓ කහකුඩු
- ✓ උළුහාල්
- ✓ ලුණු
- ✓ දියකිරි
- ✓ මිටිකිරි

සාදන ක්‍රමය

ඇහැළ දළු හොඳින් සෝදන්න. ඇතිලියක් ලිප තබා ඇහැල දළු එයට එකතු කර දිය කිරෙන් තැම්බෙන්නට හරින්න. ඊළඟට ලියාගත් රතු ලූනු, සුදු ළූණු, අමුමිරිස්, උම්බලකඩ සහ මිරිස් කුඩු, තුනපහ කුඩු, උළුහාල්, කහකුඩු, ලුණු ව්‍යංජනයට දමා හොඳින් කළවම් කරගත යුතුය. විනාඩි තුනකට, හතරකට පසු ගින්දර අඩු කර මිටිකිරි යොදා මඳ ගින්නේ පිස ගැනීම කළ යුතු වේ.

36. නාපිරිත්ත දළු ඇඹුල

උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය - *Hibiscus furcatus*

ඖෂධීය ගුණ

අස්ථි ශක්තිමත් කරයි. විෂ නසයි. තුවාල සුවවීම ඉක්මන් කරයි. කෑම රුචිය වඩවයි. විශේෂයෙන් සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාවට ඉතාමත් ගුණදායක ය.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ නාපිරිත්ත දලු
- ✓ රතු ළූණු බික් 3
- ✓ උම්බලකඩ
- ✓ අමු මිරිස් කරල් 2
- ✓ අබ
- ✓ සුදු ළූණු
- ✓ මිරිස් කුඩු
- ✓ තුනපහ කුඩු
- ✓ කහ කුඩු
- ✓ පොල් මිටි කිරි
- ✓ පොල්තෙල් ස්වල්පයක්

සාදන ක්‍රමය

නාපිරිත්ත දලු සෝදා දිය බේරෙන්නට තබා තරමක් සිහින් කැබලිවලට කපා පිසින බඳුනට දමන්න. රතුලූණු, උම්බලකඩ, අමු මිරිස් ලියා එම බඳුනටම දමන්න. ඉන්පසු මිරිස් කුඩු, තුනපහ කුඩු, කහ කුඩු යනාදිය එකතු කරන්න. මිටිකිරි අඩු කෝප්ප භාගයක් සහ ඇල්වතුර අඩු කෝප්ප බාගයක් දමා හොඳින් කළවම් කර ළිප තබන්න. දිය හිඳීගෙන එනවිට ගින්දර අඩුකර මිටිකිරි දමා මඳ ගින්නේ පිසගන්න. හොඳින් පිසුණු පසු පොල් තෙල් ළිප තබා රත්වුණු පසු රතුළූණු, සුදු ළූණු හීනියට ලියා අබ සමඟ තෙලට දමා බැදුණු පසු නාපිරිත්ත දලු ඇඹුල එයට දමා කළවම් කරගන්න.

37. බරුකොකු ව්‍යංජනය

ඖෂධීය ගුණ

මළ බද්ධය වළකාලයි. සන්ධි ඉදිමුම්වලට ඉතාමත් ගුණදායකයි. අර්ශස් රෝගීන්ට ඉතාම සුදුසුයි. රුධිරයේ සීනි මට්ටම පාලනය කරයි. පියයුරු පිළිකා ඇතුළු අනෙකුත් පිළිකා රෝග ඇතිවීම වළක්වයි. කාන්තාවන්ගේ ගර්භාෂයට ඉතාමත් හිතකරයි. පුරුෂයන්ගේ ලිංගික බෙලහීනතා දුරලයි. සමේ ඇතිවන තුවාල හා රුධිර ගලනයන් සඳහා ඉතා සුදුසුයි. පණු රෝග නසාලයි. සමේ ඇතිවන යම් යම් ආසාදන තත්වයන් සඳහා වඩා සුදුසුය. සර්ප හා කෘමි විෂ නැසීමට භාවිතා කරයි. ස්වසන රෝගීන්ට ගුණදායකයි. කාටිලේජ වර්ධනය කරයි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ බරුකොකු අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට
- ✓ අමු මිරිස්
- ✓ ළූණු ගෙඩි 2
- ✓ කරපිංචා
- ✓ කොස් ඇට කිහිපයක්
- ✓ ගොරකා
- ✓ සුදු ළූණු
- ✓ පොල් කිරි
- ✓ මිරිස් කුඩු
- ✓ තුනපහ කුඩු
- ✓ කහ කුඩු
- ✓ ලුණු

සාදන ක්‍රමය

බරුකොකු හොඳින් සෝදා කැබලිවලට කඩා ගන්න. ඉන්පසු එයට කපාගත් අමුමිරිස්, සිහින්ව ලියා ගත් ළූණු ගෙඩි 2ක්, කරපිංචා, කොස් ඇට, දිය කිරි, මිරිස් කුඩු, තුනපහ කුඩු, කහ කුඩු, සුදු ළූණු, ගොරකා සහ ලුණු දමා ලිප තබා තැම්බෙන්නට හරින්න. දියකිරි හිඳුණු පසු එයට මිටි කිරි දමා හොඳින් පිස ගන්න.

38. ආලංගා ව්‍යංජනය

උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය - *Ipomea alba*

ඖෂධීය ගුණ

අධි රුධිර පීඩනය අවම කරයි. මළ පිටවීම පහසු කරයි. රුධිරයේ සීනි ප්‍රමාණය පාලනය කරයි. ශරීරයේ බර අඩු කිරීමට උපකාරී වේ. අන්ත්‍ර ක්‍රියාකාරිත්වයට උපකාරී වේ. බඩවැල් රෝග දුරු කරයි. වයසට අඩු කරයි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ කපාගත් ආලංගා
- ✓ අමු මිරිස්
- ✓ ළූණු ගෙඩි 2
- ✓ කරපිංචා
- ✓ පොල් කිරි
- ✓ මිරිස් කුඩු
- ✓ තුනපහ කුඩු
- ✓ කහ කුඩු
- ✓ උළු හාල්
- ✓ ලුණු
- ✓ පොල් තෙල්

සාදන ක්‍රමය

ආලංගා අවශ්‍ය ප්‍රමාණය ගෙන හොඳින් සෝදාගන්න. ඉන්පසු පොල් තෙල් ටිකක් ලිප තබා හොඳින් රත් වූ පසු අමුමිරිස්, සිහින්ව කපා ගත් ළූණු, කරපිංචා, උළු හාල් දමා කලවම් කර පසුව මිරිස් කුඩු, තුනපහ කුඩු, කහ කුඩු, දමා කලවම් කරන්න. කපාගත් ආලංගා එයට එක් කර ගන්න. හොඳින් තැම්බෙන්නට වසා තබන්න. හොඳින් තැම්බුණු පසු මිටිකිරි එක් කර අවශ්‍ය පදමට ලුණු එක්කර ලිපෙන් බා ගන්න.

39. අවර මැල්ලුම

විද්‍යාත්මක නාමය - *Canavalia gladiate*

ඖෂධීය ගුණ

ශක්ති ජනකය. ශීතල ගුණයෙන් යුක්තය, කුසගිනි වඩයි. දැවිල්ල නැති කරයි. පිත් රෝග වහා සුව කරයි. වන හා තුවාල සුව වීම ඉක්මන් කරයි. ඛනිජ අඩංගු නිසා ආහාරයක් ලෙස විශේෂ ගුණයක් ඇත.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ අවර කරල් අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට
- ✓ රතු ළූණු
- ✓ අමු මිරිස්
- ✓ ලුණු
- ✓ මිරිස් කුඩු
- ✓ කහ කුඩු
- ✓ ගා ගත් පොල්
- ✓ කරපිංචා

සාදන ක්‍රමය

අවර හොඳින් සෝදා සිහින්ව කපා භාජනයකට දමා තම්බා පෙරා ගන්න. එයට ලුණු, මිරිස් කුඩු, කහ කුඩු, කරපිංචා, වතුර ස්වල්පයක් දමා වසා හොඳින් තැම්බෙන්නට හරින්න. හොඳින් තැම්බුණු පසු අමු මිරිස්, රතුළූණු හා කහ කුඩු දමා අඹරා ගත් පොල් එක් කර තැම්බෙන්නට හරින්න. තැම්බුණු පසු ලිපෙන් බා ගන්න.

40. වැල් කොහිල දළු ව්‍යංජනය

උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය - *Syngonium angustatum*

ඖෂධීය ගුණ

අර්ශස් සඳහා ගුණදායකයි. ආමාශගත රෝග සුව කරයි. අම්ලපිත්ත රෝගයට ගුණදායකයි. මළ බද්ධයට අන්ත්‍ර වල පවතින අවහිර වීම් වලට උදරයේ ආබාධ වලට ගුණදේ. ආහාර දිරවීම පහසු කරයි. ඇස් රෝග වලින් ආරක්ෂා වේ.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ වැල් කොහිල දළු අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට
- ✓ රතු ළූණු
- ✓ අමු මිරිස්
- ✓ ලූණු
- ✓ මිරිස් කුඩු
- ✓ තුනපහ කුඩු
- ✓ රම්පෙ
- ✓ කහ කුඩු
- ✓ ගා ගත් පොල්
- ✓ කරපිංචා
- ✓ පොල් තෙල්
- ✓ අබ
- ✓ කොස් ඇට

සාදන ක්‍රමය

සෝදා කපා ගත් වැල් කොහිල දළු, පොතු හැර තලාගත් කොස්ඇට රතුළූණු, අමුමිරිස්, ලූණු, මිරිස්කුඩු, තුනපහ කුඩු කහකුඩු, කරපිංචා, රම්පෙ දමා දියකිරි වලින් හොඳින් තැම්බෙන්නට හරින්න. හොඳින් තැම්බුණු පසු මිටි කිරි එක් කර හිඳෙන්නට හරින්න. ඉන් පසු පොල් තෙල් ටිකක් ලිප තබා රත් වූ පසු අබ දමා පිස ගත් වැල්කොහිල දළු ව්‍යංජනයට එක් කර ගන්න.

41. ලේන හතු බැදුම

උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය - *Schizophyllum commune*

ඖෂධීය ගුණ

තරුණ බව රැකදෙයි. සමේ සෛල වර්ධනය කරයි. කොලොස්ටරෝල් පාලනය කරයි. දත් හා අස්ථි ශක්තිමත් කරයි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ ලේන හතු
- ✓ රතු ළූණු
- ✓ අමු මිරිස්
- ✓ ලුණු
- ✓ මිරිස් කුඩු/කෑලි මිරිස්
- ✓ කහ කුඩු
- ✓ කරපිංචා
- ✓ පොල් තෙල්

සාදන ක්‍රමය

උතුරන වතුරට ලුණු ස්වල්පයක් එකතු කර ඊට ලේන හතු ටික දමා හොඳින් පෙගෙන්නට හරින්න. ඉන් පසු ලේන හතු ටික හොඳින් සොදාගන්න. ලේනහතු සිහින්ව අඹරා එයට රතු ළූණු, අමු මිරිස්, ලුණු, මිරිස් කුඩු/කෑලි මිරිස්, කහ කුඩු, කරපිංචා එකතු කර ගන්න. පොල් කෙල් ටිකක් ලිප තබා රත් වූ පසු එයට ලේනහතු එකතු කර තැම්බෙන්නට හරින්න. අවශ්‍ය ලුණු බලා ලිපෙන් බා ගන්න.

42. මඤ්ඤොක්කා කොළ මැල්ලුම

විද්‍යාත්මක නාමය - *Manihot esculenta*

ඖෂධීය ගුණ

කොලෙස්ටරෝල් පාලනය කරයි. මානසික ආතතිය අඩු කරයි. පිළිකා නසයි. දියවැඩියාව පාලනය කරයි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ මඤ්ඤොක්කා කොළ
- ✓ අමු මිරිස්
- ✓ රතුළූණු
- ✓ කහ කුඩු
- ✓ පොල්
- ✓ ලුණු
- ✓ පොල් තෙල්

සාදන ක්‍රමය

සෝදාගත් මඤ්ඤොක්කා කොළ සමඟ රතුළූණු, අමු මිරිස්, පොල්, කහ කුඩු, ලුණු කුඩු ද දමා හොඳින් කොටා ගන්න. ඉන් පසු පොල් තෙල් ලිප තබා රත් වූ පසු එයට දමා හොඳින් කලවම් කර මලවා ගන්න.

43. ඇඹරැල්ලා දළු සම්බෝලය

උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය - *Spondias dulcis*

ඖෂධීය ගුණ

සීනි පාලනය කරයි. අස්ථි වල හා දත් වල නිරෝගී බව ආරක්ෂා කරයි. ශරීරයේ ඇති අනවශ්‍ය මේදය ඉවත් කර ස්ථුලභාවය වළක්වයි. කොලෝස්ටරෝල් පාලනය කරයි. ඇස් පෙනීමේ දුර්වලතා මග හරවයි. හෘදයේ ක්‍රියාකාරීත්වය මනාව පවත්වා ගැනීමය උපකාරී වේ.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ ඇඹරැල්ලා දළු
- ✓ රතු ළූණු
- ✓ අමු මිරිස්
- ✓ ලුණු කුඩු
- ✓ දෙහි
- ✓ පොල්

සාදන ක්‍රමය

ඇඹරැල්ලා දළු හොඳින් සොදා සිහින්ව කපා ගන්න. ඉන් පසු අමු මිරිස්, රතුළූණු, ලුණු කුඩු පොල් සමඟ දෙහි බිංදු කිහිපයක් එක් කර හොඳින් කලවම් කර ගන්න. එයට සිහින්ව කපාගත් ඇඹරැල්ලා දළු එකතු කර කලවම් කර ගන්න.

44. කොහිල අල සම්බෝලය

විද්‍යාත්මක නාමය - *Lasia spinosa*

ඖෂධීය ගුණ -

අර්ශස් රෝගයට කදිම ඔසුවකි. ආමාශගත රෝග සමනය කරයි. මලබද්ධය බඩපුරවා දැමීම, කෑම අරුචිය සමනය කරයි. ගැස්ට්‍රයිටීස් නිසා ඇතිවන ආමාශගත තුවාල වළකයි. දියවැඩියාව පාලනය කරයි. විෂ නසයි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ කොහිල අල අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට
- ✓ අමු මිරිස්
- ✓ රතු ළූණු
- ✓ ලුණු
- ✓ පොල්
- ✓ දෙහි
- ✓ තක්කාලි
- ✓ ගම්මිරිස් කුඩු

සාදන ක්‍රමය

කොහිල අල පොත්ත කපා ඉවත් කර හොඳින් සොදා සිහින්ව ලියා ලුණු වතුරේ දමා මිරිකා ගන්න. එයට කපාගත් අමු මිරිස්, තක්කාලි, රතු ළූණු, ලුණු, පොල්, ගම්මිරිස් කුඩු හා දෙහි දමා හොඳින් කලවම් කර ගන්න.

45. මියන දළු ව්‍යංජනය

ඖෂධීය ගුණ - ලේ වඩයි. ආතරයිටීස් වලට ගුණදායකයි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ මියන දළු
- ✓ අමු මිරිස්
- ✓ ළූණු ගෙඩි 2
- ✓ කරපිංචා
- ✓ කොස් ඇට කිහිපයක්
- ✓ පොල් කිරි
- ✓ මිරිස් කුඩු
- ✓ තුනපහ කුඩු
- ✓ කහ කුඩු
- ✓ ලුණු
- ✓ පොල් තෙල්

සාදන ක්‍රමය

මියන දළු හොඳින් සෝදා කැබලිවලට කඩා ගන්න. ඉන්පසු එයට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට අමු මිරිස්, ළූණු ගෙඩි 2ක්, කරපිංචා, කොස් ඇට, දිය කිරි, මිරිස් කුඩු, තුනපහ කුඩු, කහ කුඩු, ලුණු දමා ලිප තබා තැම්බෙන්නට හරින්න. දියකිරි හිඳුණු පසු එයට මිටි කිරි දමා ටිකක් හිඳෙන්නට හරින්න. අවශ්‍ය ලුණු ප්‍රමාණය බලා ලිපෙන් බා ගන්න. ඉන් පසු පොල් තෙල් ලිප තබා රත් කර ඊට අබ ද දමා තෙම්පරාදු කර ගන්න.

.

46. වැල වහලු වෑංජනය

ඖෂධීය ගුණ

උදරාබාධ ඇතිවීම වළකයි. පිළිකා මර්ධනය කරයි. මළ බද්ධයට ඉතා ගුණදායකයි. ධාරණ ශක්තිය වර්ධනය කරයි. ගර්භණී කාන්තාවන්ට ගුණදෙයි. ජීර්ණය උත්තේජනය කරයි. ආතතිය අඩු කිරීමට උපකාරී වේ. ප්‍රතිශක්තිකරණය ඉහළ නංවාලයි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ වියළා ගත් වැල වහලල්ක්
- ✓ රතු ලූණු
- ✓ අමුමිරිස්
- ✓ රම්පෙ
- ✓ කරපිංචා
- ✓ ඉඟුරු
- ✓ සුදු ලූණු
- ✓ ගම්මිරිස්
- ✓ මිරිස් කුඩු
- ✓ තුනපහ
- ✓ කහකුඩු
- ✓ ලූණු
- ✓ කුරුඳු පොතු
- ✓ එනසාල්
- ✓ කරාබු නැටි
- ✓ පොල්තෙල්
- ✓ පොල්කිරි

සාදන ක්‍රමය

වැල වහල්ලක් ගෙන හතරට පලා ලුණු වතුරේ ගිල්වා තබා වියළා ගන්න. කලින් වියළා ගත් වැල වහල්ලේ දුඹුළු සූරා දමන්න. ඉන්පසු උණු ජලයේ ගිල්වා පැය 12 ක් පමණ පොහවා සෝදා හරින්න. වැල වහල්ල කුඩා කැබලි වලට කපා නැවත උණු වතුරේ පැය 2ක් පමණ පොහවා ගන්න. එම කැබලි වලට ලුණු, කහ, මිරිස් තුනපහ, එක්කර අතගා ගන්න. ඉගුරු, සුදුලූණු, ගම්මිරිස්, කුරුඳුපොතු, එනසාල්, කරාබු නැටි, අඹරා ගන්න. තෙල් ටිකක් ලිප තබන්න. තෙල් රත්වූ පසු අඹරා ගත් මිශ්‍රණය සහ රතුලූණු, අමුමිරිස්, රම්පෙ, කරපිංචා එයට එකතු කරන්න. ඉන්පසු වැල වහලු කැබලි ටික එකතු කරන්න. පොල්කිරි එකතු කරන්න. හොඳින් පිස ගන්න.

47. කෙසෙල් බොඩ මාලුව

උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය - *Musa pardisiaca*

ඖෂධීය ගුණ

මුත්‍රා රෝග, පිත් රෝග, කෙසෙල් අල විෂ නාශක ගුණයෙන් යුක්තයි. කැස්සට, ග්‍රහණී රෝග වලට, කොළරා රෝගයට කෙසෙල් බඩ ගුණ දායක වේ.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ කෙසෙල් බොඩ
- ✓ දියකිරි කෝප්ප 02
- ✓ මිටිකිරි 1 ½
- ✓ රතුලූණු
- ✓ අමු මිරිස්
- ✓ සුදු ලූණු
- ✓ කරපිංචා
- ✓ වියළි මිරිස්
- ✓ මිරිස්
- ✓ කහ
- ✓ අබ
- ✓ ලුනු
- ✓ පොල් මිටක්
- ✓ පොල් තෙල්

සාදන ක්‍රමය

කෙසෙල් බොඩ කොටු හැඩයට කපා ලුණු වතුරට දමා තබා නැවත වතුරෙන් සෝදා කහ, මිරිස් කුඩු, ලුණු, කරපිංචා, දියකිරි එකතු කර කලවම් කර වසා ලිපේ තබන්න. අබ සහ සුදුරු, වතුර එකතු කර කුඩු කරන්න. පසුව ගාගත් පොල් ද එකතු කර මිශ්‍රණය සදා ගන්න. වතුර සිඳුණු කෙසෙල් බොඩ මාලුවට මිටිකිරි හා පොල් මිශ්‍රණය එකතු කර මඳ ගින්නේ පිස ගන්න. සුදුලූණු, රතු ලූණු, කරපිංචා, වියලි මිරිස්, උම්බලකඩ එකතු කර රන්වන් පාට වූ පසු කෙසෙල් බොඩ මාලුව මඳ ගින්දරේ නැවත පිස ගන්න.

48. ලාවුලු පිට්ටු

උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය - *Polyaltha acuminata*

ඖෂධීය ගුණ

රක්තහීනතාවය අවම කරයි. මොළයේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය වැඩ දියුණු කිරීම හා ඇල්සයිමර් රෝගය හා ඩිමෙන්ෂියාව වැනි ස්නායු පද්ධතියේ ආබාධ වළක්වා ගැනීමට උපකාරී වේ. කොලෙස්ටරෝල් වලට ගුණදායකය. ප්‍රතාශක්තිකරණ පද්ධතිය ආරක්ෂා කරයි. දියවැඩියාව වළකයි. සම පැහැපත් වේ. කෙස් වර්ධනය වේ. පිළිකා සෛල නසයි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ ලාවුලු ගෙඩි
- ✓ ගාගත් පොල්
- ✓ හාල් පිටි 250 g
- ✓ ලුණු

සාදන ක්‍රමය

ලාවුලු ගෙඩිය සිහින්ව ගාගන්න. ලුනු, පොල්, ගාගත් ලාවුලු, හාල් පිටි එකතු කර අනා පිට්ටුව සකසා තම්බා ගන්න.

49. අට්ටික්කා ව්‍යංජනය

උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය - *Ficus racemosa*

ඖෂධීය ගුණ

රක්ත අතීසාරය, රත්පිත්, වේදනා, වණ, තුවාල, ස්ත්‍රී රෝග, දියවැඩියාව, විදුරුමස් ඉදිමීම, මුත්‍ර රෝග, අතීසාරය, අර්ශස්, පාචනය, මුඛ දුර්ගන්ධය ආදී රෝග රැසකට ගුණදායකය.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ අට්ටික්කා ගෙඩි
- ✓ රම්පෙ
- ✓ කරපිංචා
- ✓ මිරිස් කුඩු
- ✓ කහ
- ✓ ලුනු
- ✓ පොල් තෙල්
- ✓ පොල් කිරි
- ✓ ලූණු
- ✓ අමු මිස්
- ✓ සුදු ලූණු
- ✓ ඉඟුරු
- ✓ තක්කාලි

සාදන ක්‍රමය

පළමුව අට්ටික්කා ගෙඩි පුපුරන තෙක් තම්බා ගන්න. තැම්බු පසු අට්ටික්කා ගෙඩියේ මදය ඉවත් කර ගන්න. කරපිංචා, රම්පෙ, සුදු ලූණු, අමු මිරිස් තෙම්පරාදුව සකස් කර තුනපහ, මිරිස්, කහ කුඩු සහ අට්ටික්කා පොතු එකතු කර ටික වෙලාවකට පසු තක්කාලි එකතු කර මද ගින්නේ පිස ගන්න

50. කෝමාරිකා ව්‍යංජනය

උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය - *Aloe barbadensis miller*

ඖෂධීය ගුණ

අම්ල පිත්ත (ගැස්ට්‍රයිටීස්) වලට ඉතා ගුණය, ශරීර දාහය පිපාසය නැති කරයි. උෂ්ණට, මුත්‍රා නොයාමට, අක්මා රෝග වලට හිතකරයි. රුව වඩවයි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ කෝමාරිකා පෙති
- ✓ උනු වතුර
- ✓ රතු ලූණු
- ✓ කොත්ත මල්ලි කුඩු
- ✓ සුදු ලූණු
- ✓ තුනපහ
- ✓ මිරිස් කුඩු
- ✓ කහ
- ✓ කුරුදු කුඩු
- ✓ ලුණු
- ✓ අඹ
- ✓ උළුහාල්
- ✓ දිය කිරි
- ✓ උකු පොල් කිරි

සාදන ක්‍රමය

කෝමාරිකා පොත්ත ඉවත් කර මදය කොටුවට කපා උණු වතුර භාජනයකට දමන්න. දියකිරි වලට රතු ලූණු, සුදු ලූණු, අමු මිරිස්, තක්කාලි, රම්පේ, කරපිංචා, තුනපහ,මිරිස්, කහකුඩු, ලුණු, කොත්ත මල්ලි, කුරුදු කුඩු, උළු හාල් එකතු කර මද ගින්දරේ පිසගන්න. අඹරා ගත් මිටි කිරිවලට දමා හොඳින් කලවම් කර භාජනයට දමා විනාඩි 08 කට පසු කෝමාරිකා කැබලි එකතු කර මද ගින්දරේ පිසගන්න.

51. බතල දළු ඩෙවල්

උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය - *pomoea batatas*

ඖෂධීය ගුණ -

හෘද රෝග ඇතිවීම පාලනය කරයි. අස්ථි ශක්තිමත් කරයි. ඔසප් වේදනාවන් සමනය කරයි. පිළිකා ඇතිවීමේ අවදානම අවම කරයි. මුඛ සෞඛ්‍ය වැඩි දියුණු කරයි. දැවිල්ල අඩු කරයි. සම නිරෝගී කරයි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ළපටි බතල දළු හා දඬු
- රම්පේ
- කරපිංචා
- තලාගත් සුදු ලූණු
- අමු මිරිස්
- බී ලූණු
- ලුනු කුඩු
- කෑලි මිරිස්
- උම්බලකඩ කෑලි
- අබ
- පොල්තෙල්

සාදන ක්‍රමය

ළපටි බතල දළු හා දඬු හොඳින් සෝදා දිය බේරෙන්නට හැර අතින් කැබලි වලට කපා ගන්න. තාච්චියක් ලිප තබා එයට තෙල් ස්වල්පයක් දමා රත් වූ පසු අබ ස්වල්පයක් දමන්න. අබ පිපිරුණු පසු තලාගත් සුදු ලූණු දමා රන්වන් පැහැයට එනතුරු බැදගන්න. පසුව එයට කපාගත් රට ලූණු එකතු කර සුලු වේලාවක් පිසගත් පසු එයට රම්පේ, කරපිංචා, අමු මිරිස් දමා ලූණු ටික රන්වන් පාට වන තෙක් පිසගන්න. පසුව තක්කාලි, ලුනු කුඩු, කෑලි මිරිස් එකතු කරගන්න. උම්බලකඩ එකතු කර හොඳින් මිශ්‍ර කරගන්න. අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට මැලවුණු පසු කඩාගත් බතල දළු හා දඬු එකතු කර ලිපේ ගින්දර වැඩි කර විනාඩියකට අඩු කාලයක් පිසගෙන ලිපෙන් බාගන්න.

52. ගොරකා බීම

උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය - *Garcinia morella*

ඖෂධීය ගුණ

දියවැඩියාවට ගුණදායකය. අහිතකර කොලෙස්ටරොල් නැති කරයි. ප්‍රතිශක්තිකරණය ලබා දෙයි. ස්ථූලතාවය අඩු කරයි. පිළිකා සෛල නසයි. ශරීරයේ කොටිසෝල් මට්ටම අඩු කරන බැවින් කාංසාවට බෙහෙතකි. මානසික පීඩනය අවම කරයි. තෙහෙට්ටුව සමනය කරයි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ අමු ගොරකා 100 g
- ✓ සුදු ළූණු 10g
- ✓ ගම්මිරිස් කුඩු
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්
- ✓ වතුර කෝප්ප 3 ක්

සාදන ක්‍රමය

ගොරකා, සුදුළූණු, ගම්මිරිස් කුඩු හා ලුණු භාජනයකට දමා හොඳින් බ්ලෙන්ඩර් කර ගන්න. මිශ්‍රණය ලිප තැබිය හැකි භාජනයකට දමා විනාඩි 20 ක් පමණ තම්බා ගන්න. පසුව මිශ්‍රණය හොඳින් පෙරා පානය කරන්න.

53. නිල්කටරොළු මල් බීම

උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය - *Clitoria ternatea*

ඖෂධීය ගුණ

මතක ශක්තිය වර්ධනයට, මානසික පීඩනය පාලනයට හා සමෙහි කොලැජන් නිෂ්පාදනය ඉහළ නංවන නිසා තරුණ බව රැකදෙයි. අජීර්ණ තත්ත්වයන් සමනය කරයි. දියවැඩියාව පාලනය කරයි. එමෙන්ම අධි රුධිර පීඩනය, කොලෙස්ටරෝල් වලට ගුණදායකය.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ නිල් කටරොඬු මල් 3
- ✓ සුදු සීනි තේ හැඳි 1
- ✓ උතුරන වතුර වීදුරු 1

සාදන ක්‍රමය

කටරොඬු මලෙහි කොළ පැහැති කොටස ඉවත් කරන්න. උතුරන වතුර වීදුරුවට එම මල් දමා විනාඩි 20 ක් පමණ තබන්න. වතුර වීදුරුව නිල්පැහැ වූ පසු පෙරනයකින් පෙරා මල් ඉවත් කරන්න. නිල් පැහැති වතුර වීදුරුවට සීනි දමා මිශ්‍ර කරන්න.

54. ඇඹරැල්ලා බීම

උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය - *Spondias dulcis*

ඖෂධීය ගුණ

සීනි පාලනය කරයි. අස්ථි වල හා දත් වල නිරෝගී බව ආරක්ෂා කරයි. ශරීරයේ ඇති අනවශ්‍ය මේදය ඉවත් කර ස්ථුලභාවය වළක්වයි. කොලෝස්ටරෝල් පාලනය කරයි. ඇස් පෙනීමේ දුර්වලතා මග හරවයි. හෘදයේ ක්‍රියාකාරීත්වය මනාව පවත්වා ගැනීමය උපකාරී වේ.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ ඇඹරැල්ලා ගෙඩි 3ක්
- ✓ සීනි තේ හැඳි 3ක්
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්
- ✓ වතුර 500 ml

සාදන ආකාරය

ඇඹරැල්ලා ගෙඩි වල පොතු ඉවත් කර හොඳින් සෝදන්න. පසුව ඇඹරැල්ලා ගෙඩි කැබලි කර ගන්න. කැබලි කර ගත් ඇඹරැල්ලා භාජනයකට දමා එයට සීනි, ලුණු හා ජලය එකතු කර හොඳින් බ්ලෙන්ඩර් කර ගන්න. පසුව මිශ්‍රණය පෙරා පානය කරන්න.

55. සියඹලා බීම

උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය - *Tamarindus indica*

ඖෂධීය ගුණ

ආහාර වල යකඩ හොඳින් සිරුරට අවශෝෂණය කරයි. ආහාර රුචිය වඩවයි. පිපාසය, දාහය දුරු කරයි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ හොඳින් ඉදුණු සියඹලා
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්
- ✓ සීනි
- ✓ කුරුඳු කුඩු ස්වල්පයක්
- ✓ වතුර

සාදන ක්‍රමය

හොඳින් ඉදුණු සියඹලා සෝදා ඇට ඉවත් කර හොඳින් පොඩි කර ගන්න. එයට අවශ්‍ය පමණ වතුර දමා පෙරා ගෙන ලුණු, සිනි හා කුරුඳු කුඩු දමා ශීත කර හෝ අයිස් කැට දමා පානය කරන්න.

56. කෝමාරිකා බීම

උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය - *Aloe barbadensis miller*

ඖෂධීය ගුණ

අම්ල පිත්ත (ගැස්ට්‍රයිටීස්) වලට ඉතා ගුණය, ශරීර දාහය පිපාසය නැති කරයි. උණට, මුත්‍රා නොයාමට, අක්මා රෝග වලට හිතකරයි. රුව වඩවයි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ කෝමාරිකා පිත්තක්
- ✓ ජලය
- ✓ සීනි
- ✓ දෙහි

සාදන ක්‍රමය

කෝමාරිකා පිත්තක් ගෙන කොළ පැහැති පිට පොත්ත හොඳින් ඉවත් කර න්න. එහි ජෙලි වැනි කොටස සූරා ගෙන හොඳින් සෝදා කැබලි වලට කපා ගන්න. එය බ්ලෙන්ඩ් කර අවශ්‍ය පමණට ජලය දමා සීනි, ලුණු, දෙහි ඇඹුල් මිශ්‍ර කර ශිත කර හෝ අයිස් කැට දමා බීමට ගන්න.

57. වදමල් බීම

උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය - *Hibiscus amottii griff. ex Mast*

ඖෂධීය ගුණ

රත්පිත් හා අම්ලපිත්ත රෝග (ගැස්ට්‍රයිටීස්) වලට හිතකරයි. ළදරුවන්ගේ රතරෝග, බිබිලි හා සමේ රෝග වලට ගුණදායකයි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ රතු පොකුරු වද මල් කිහිපයක්
- ✓ ජලය
- ✓ සීනි
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්
- ✓ දෙහි ස්වල්පයක්

සාදන ක්‍රමය

රතු පොකුරු වද මල් කිහිපයක් ගෙන උතුරන වතුරට දමන්න. එම මල් සුදු පැහැ වන විට මල් ඉවත් කර රත් පැහැ වුණු ජලයට සීනි, ලුණු දමා අවශ්‍ය පමණට දෙහි යුෂද එක්කර උණුසුම්ව හෝ සිසිල් කර පානය කරන්න.

58. හීන් බෝවිටියා දළු මැල්ලුම

උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය - *Osheckia octandra*

ඖෂධීය ගුණ

දියවැඩියාව, අර්ශස්, සෙංගමාලය, අක්මාවේ රෝග, රුධිරයේ අධික මේද පැවතීම යන රෝග තත්ත්වයන් සමනය කරයි. මූත්‍රා දැවිල්ලට සුදුසුය.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ සිහින්ව ලියා ගත් හීන් බෝවිටියා දළු
- ✓ තෙල් ස්වල්පයක්
- ✓ සිහින්ව ලියා ගත්අමුමිරිස් කරල් දෙකක්
- ✓ සිහින්ව ලියා ගත් රතු ළූණු ගෙඩි1
- ✓ ගම්මිරිස් කුඩු ස්වල්පයක්
- ✓ පොල් ස්වල්පයක්
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්

සාදන ක්‍රමය

සිහින්ව ලියාගත් හීන් බෝවිටියා දළු, ලුණු, අමුමිරිස්, ගම්මිරිස් සියල්ල හොඳින් මිශ්‍ර කරගන්න. බඳුනක් ලිප තබා තෙල් ස්වල්පයක් දමා රත් වූ පසුව හීන් බෝවිටියා කොළ මිශ්‍රණය එයට එකතු කරන්න. මද වේලාවක් තබා පොල් ටිකද ඊට එකතු කර මද ගින්දරේ පිස ගෙන දෙහි එකතු කර ආහාරයට ගන්න.

59. කොස් ඇට අග්ගලා

උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය - *Artocarpus heterophyllus*

ඖෂධීය ගුණ

රුධිරයේ සීනි මට්ටම පාලනය කරයි. ඛනිජ ලවණ බහුලව ඇති නිසා ඇස් නිරෝගී කරවයි. ප්‍රතිඔක්සිකාරය ගුණයෙන් යුක්තය. අන්ත්‍ර බඩවැල් පිළිකා සෑදීමේ ප්‍රවණතාවය අඩු කරවයි. අමාශගත තුවාල වලට ඔසුවකි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ කොස් ඇට 50 ක්
- ✓ පොල් කෝප්ප 2 ක්
- ✓ ගම්මිරිස් ඇට 5
- ✓ සීනි ග්‍රෑම් 100
- ✓ ලුණු

සාදන ක්‍රමය

කබලකට පොත්ත සහිත කොස් ඇට දමා කොස් ඇටයේ පිට පොත්ත කළු පැහැවී පුපුරා යන තෙක් හැන්දකින් කලවම් කරමින් බැද ගන්න. ඉන්පසු ටකසේ ඇට වල පොත්ත ඉවත් කර උණුසුම්ව තිබියදීම වංගෙඩියකට දමා කොටා ගන්න. ඉන්පසු එයට ගම්මිරිස් ඇට, පොල්, ලුණු, සීනි එකතු කර නැවත පිටි වන තුරු කොට ගන්න. අග්ගලා ලෙස සකසා ආහාරයට ගන්න.

60. කටු අනෝදා ව්‍යංජනය

උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය - *Annona muricata*

ඖෂධීය ගුණ -

විදුරුමස් දියවීම, විදුරුමසින් ලේ ගැලීම, දියවැඩියාව හා අධි රුධිර පීඩනයටද ගුණදායකය. මුත්‍රා ගල් , මුත්‍රා අඩස්සිය, මුත්‍රා දැවිල්ල, මුඛයේ ඇතිවන තුවාල ආදියට සුවදායකය. සම පැහැපත් වේ. පිළිකා සෛල නසයි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ පැසුන කටු අනෝදා ගෙඩියක්
- ✓ මිරිස් මේස හැන්දක්
- ✓ තුනපහ මේස හැඳි බාගයක්
- ✓ කහ ස්වල්පයක්
- ✓ ලූණු ස්වල්පයක්
- ✓ උළුහාල් ස්වල්පයක්
- ✓ රම්පෙ කැබැල්ලක්
- ✓ කුරුදු පොතු කැබැල්ලක්
- ✓ රතුළූණු ගෙඩි පහක්
- ✓ සුදුළූණු ගෙඩි දෙකක්
- ✓ අමුමිරිස් කරල් තුනක්
- ✓ කරපිංචා ඉති දෙකක්
- ✓ පොල් කිරි කෝප්ප බාගයක්
- ✓ පොල් තෙල් ස්වල්පයක්

සාදන ක්‍රමය

කටු අනෝදා ගෙඩිය පොතු සහ එහි ඇති ඇට ඉවත් කර කැබලි වලට කපා ගන්න. එයට මිරිස් කුඩු, තුනපහ කුඩු, කහකුඩු, ලූණු, උළුහාල්, රම්පෙ, කරපිංචා, කුරුදු, කපාගත් රතුලූණු, සුදු ලූණු, අමුමිරිස් එකතු කර හොඳින් කලවම් කර වතුර ස්වල්පයක් දමා ලිප තබන්න.අනෝදා කැබැලි හොඳින් තැම්බුණු පසු පොල් කිරි එකතු කරන්න. අවශ්‍ය නම් පමණක් පොල් තෙල් ලිප තබා තෙම්පරාදු කර ගන්න.

61. මොණර කුඩුම්බිය කැඳ

උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය - *Vernonia cinerea*

ඖෂධීය ගුණ

ළදරු මාන්දම සුවකර ගැනීමට, ප්‍රතිශක්තිකරණය වර්ධනය කර ගැනීමට, සෙංගමාලය සුව කර ගැනීමට, මුත්‍ර රෝගයන්ට, අක්මාව ආශ්‍රිත රෝග සමනය කිරීමට ගුණදායකය.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ මොණරකුඩුම්බිය කොළ දෙමිටක්
- ✓ කැකුළු සහල් මිටක්
- ✓ පොල් කිරි කෝප්පයක්
- ✓ වතුර කෝප්පයක්
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්

සාදන ක්‍රමය

මොණරකුඩුම්බිය කොළ හොඳින් සෝදා බ්ලෙන්ඩරයකට දමා වතුර ස්වල්පයක් මිශ්‍රකර හොඳින් කොටා යුෂ වෙන්කර ගන්න. පසු සහල් සෝදා බඳුනකට දමා සාමාන්‍ය බතක් පිසින ආකාරයට පිස ගෙන ඊට පොල් කිරි සහ මොණරකුඩුම්බිය කොළ සහ රස පදමට ලුණු මිශ්‍ර කර හොඳින් උතුරවා මදක් නිවුණු පසු හකුරු සමඟ පානය කරන්න.

62. දිය තිප්පිලි / දිය නිල්ල තෙම්පරාදුව

උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය - *Peperomia pellucida*

ඖෂධීය ගුණ

මුඛයෙහි ආසාදය වලට, අංශභාගයට, මීමැස්මොරයට, සමේ රෝග වලට, අම්ල පිත්ත රෝගය, ගැස්ට්‍රයිට්‍රීස් වලට, ආතරයිටීස් වලට, සැරව බිබිලි සුව වීමට ආදී රෝග රැසකට ගුණදායකය.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ දිය තිප්පිලි මිටක්
- ✓ සුදු ළූනු
- ✓ තක්කාලි
- ✓ අමු මිරිස් කරල් 3
- ✓ රම්පේ කරපිංචා
- ✓ ලුණු, කැලි මිරිස් කුඩු
- ✓ කහ කුඩු
- ✓ උම්බලකඩ
- ✓ ලොකු ලූණු ගෙඩියක්
- ✓ පොල්තෙල්

සාදන ක්‍රමය

දිය තිප්පිලි ගස සම්පූර්ණයෙන්ම ගෙන උඩින් ඇති රේණු වගේ කොටස් (බීජ) ඉවත් කර සෝදා ගෙන දිය ඉවත් වනතුරු තබන්න. තෙල් ටිකක් මැටි ඇතිලියකට දමා එය රත් වුණු පසුව සුදු ළූනු රන්වන් පැහැ වනතුරු බැදගෙන එයට කපාගත් ලොකු ලූණු ගෙඩියක්, අමු මිරිස් කරල් 3 ක් සහ රම්පේ කරපිංචා එකතු කර තෙම්පරාදුව සාදා ගන්න. ඒ සියල්ල බැදීගෙන එද්දි රස අනුව ලුණු, කැලි මිරිස් කුඩු, කහ කුඩු, උම්බලකඩ සහ කපාගත් තක්කාලි එකතු කර කලවම් කර තෙම්පරාදු කර ගන්න. ඉන්පසුව තරමක කැලිවලට කඩාගත් දිය බුලත් එකතු කර වැඩි ගින්දරේ විනාඩියක් 2 ක් පිස ගන්න. ලිපෙන් ඉවත් කරගත් දිය බුලත් තෙම්පරාදුවේ පැහැය වෙනස් නොවෙන්නට පෙර ඉක්මනින් දිය බුලත් තෙම්පරාදුව වෙනත් බඳුනකට මාරු කර රස බලන්න.

63. අලිගැටපේර කොළ කැඳ

උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය - *Persea americana*

ඖෂධීය ගුණ

යකඩ, කැල්සියම්, පොස්පරස්, සින්ක් ආදී පෝෂන වලින් හා ප්‍රතිඔක්සිකාරක ගුණ වලින් සමන්විත වේ. කොලස්ටරෝල් මට්ටම පාලනය කිරීමේ සිට සම පැහැපත් කිරීම දක්වා ප්‍රතිලාභ අපට ලබාදේ. එමෙන්ම ශරීරය සිසිල් කරයි. ආහාර ජීර්ණය පහසු කරයි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ සෝදා ගත් අලිගැටපේර කොළ (නොමේරු)
- ✓ ගා ගත් පොල් පීරිසි 1ක්
- ✓ කරපිංචා කොළ පීරිසි 1ක්
- ✓ රතුළූණු ගෙඩි 4ක්
- ✓ සුදුළූණු බිකි 2ක්
- ✓ පිසගත් බත් පීරිසි 1ක්
- ✓ ලුණු ස්වල්පයක්
- ✓ වතුර කෝප්පයක්
- ✓ ගම්මිරිස් මේස හැදි 1ක්
- ✓ ඉඟුරු කැබැල්ලක්

සාදන ක්‍රමය

සෝදා ගත් අලිගැටපේර කොළ, ගා ගත් පොල්, කරපිංචා සහ වතුර එක් කර හොඳින් බ්ලෙන්ඩර් කර ලිප තබා ගැනීමට හැකි භාජනයකට පෙරා ගන්න. (දෙපාරක් වුවද බ්ලෙන්ඩර් කර ගත හැකිය) ඉන් පසුව පිසගත් බත්, සුද්ද කර ගත් සුදුළූණු, සුද්ද කර ගත් රතුළූණු, සුද්ද කර ගත් ඉඟුරු කැබැල්ලක් සහ වතුර ස්වල්පයක් එක් කර මදක් පමණ බ්ලෙන්ඩර් කර මුලින් සාදා ගත් මිශ්‍රණයට එක් කරන්න. ඉන් පසු එම මිශ්‍රණයට ලුණු ස්වල්පයක් සහ ගම්මිරිස් එක් කර ලිප තබා රත් කර ගැනීමෙන් ආහාරයට ගත හැකිය.

64. කොහිල අල කැඳ

විද්‍යාත්මක නාමය - *Lasia spinosa*

ඖෂධීය ගුණ

අර්ශස් රෝගයට කදිම ඔසුවකි. ආමාශගත රෝග සමනය කරයි. මලබද්ධය බඩපුරවා දැමීම, කෑම අරුචිය සමනය කරයි. ගැස්ට්‍රයිටීස් නිසා ඇතිවන ආමාශගත තුවාල වළකයි. දියවැඩියාව පාලනය කරයි. විෂ නසයි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ සුද්ද කර සෝදා ගත් කොහිල අල කැබැල්ලක්
- ✓ ගා ගත් පොල් පීරිසි 1ක්
- ✓ කරපිංචා කොළ පීරිසි 1ක්
- ✓ රතුළූණු ගෙඩි 4ක්
- ✓ සුදු ළූණු බික් 2ක්
- ✓ පිසගත් බත් පීරිසි 1ක්
- ✓ ලුනු ස්වල්පයක්
- ✓ වතුර කෝප්පයක්
- ✓ ගම්මිරිස් මේස හැදි 1ක්
- ✓ ඉඟුරු කැබැල්ලක්

සාදන ක්‍රමය

සුද්ද කර සෝදා ගත් කොහිල අල කුඩා කැබලි වලට කපා (බ්ලෙන්ඩර් කිරීමට පහසු නිසා) එයට ගා ගත් පොල්, කරපිංචා සහ වතුර කෝප්පයක් එක් කර හොඳින් බ්ලෙන්ඩර් කර (කැබලි නොහිටින ලෙස) ලිප තබා ගැනීමට හැකි භාජනයකට පෙරා ගන්න. (දෙපාරක් වුවද බ්ලෙන්ඩර් කර ගත හැකිය.) ඉන් පසුව පිසගත් බත්, සුද්ද කර ගත් රතුළූණු, සුද්ද කර ගත් සුදුළූණු, සුද්ද කර ගත් ඉඟුරු කැබැල්ලක් සහ වතුර ස්වල්පයක් එක් කර මදක් පමණ බ්ලෙන්ඩර් කර මුලින් සාදා ගත් මිශ්‍රණයට එක් කරන්න. ඉන්පසුව එම මිශ්‍රණයට ලුනු ස්වල්පයක් සහ ගම්මිරිස් එක් කර ලිප තබා රත්කර ආහාරයට ගන්න.

65. කිරි අගුණ කොළ සම්බෝලය

උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමය - *Tylophora pauciflora*

ඖෂධීය ගුණ

කිරි දෙන මව්වරුන්ට වඩාත් ගුණදායකය. කැස්සට, ඇදුමට, සෙම් රෝග වලට, මළ බද්ධයට, පණු රෝග වලට, අතීසාරයට සුදුසුය. ලිංගික ශක්තිය වඩවයි. රක්තහීනතාවය සමනය කරයි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ✓ කිරි අගුණ කොළ මිටක්,
- ✓ සිහින්ව ගා ගත් පොල් මිටක්,
- ✓ දෙහි ගෙඩියක්,
- ✓ රතු ලූණු ගෙඩි 5/6 ක්,
- ✓ අමු මිරිස් කරල් 3/4 ක්,
- ✓ ලුනු ස්වල්පයක්

සාදන ක්‍රමය

මුලින්ම කිරි අගුණ කොළ ටික හොඳින් සෝදා සිහින්ව කපා ගන්න. ඉන්පසු සිහින්ව ගා ගත් පොල් මිටට රතුලූණු අමුමිරිස් සිහින්ව කපා මිශ්‍රකර එයට ලුණු සහ දෙහි ප්‍රමාණවත් පරිදි එකතු කරගන්න. දැන් එයට කලින් සකසා ගත් කිරි අගුණ කොළ එක්කර හොඳින් මිශ්‍ර කරගන්න .