



Trees for Bone

| | |
|--------------------|-----------------------------|
| Common Name | <i>Neolamarckia Cadamba</i> |
| English | <i>Burflower Tree</i> |
| Tamil | கடம்பு |

Medicinal Uses

Rich in zinc and calcium, Cadamba fruits are essential for healthy functioning of the bones. These fruits are essential in maintaining the bone density.

துத்தநாகம் மற்றும் கால்சியம் நிறைந்த கடம்பா பழங்கள் எலும்புகளின் ஆரோக்கியமான செயல்பாட்டிற்கு மிகவும் முக்கியமாக கருதப்படுகிறது. எலும்பின் அடர்த்தியை பராமரிக்க இந்த பழங்கள் உதவுகிறது.

| | |
|--------------------|-----------------------------|
| Common Name | <i>Strychnos Nux-Vomica</i> |
| English | <i>Poison Fruit</i> |
| Tamil | எட்டி மரம் |

Medicinal Uses

Strychnos Nux-Vomica is an evergreen tree native to South East Asia and its dried seeds are used for the treatment of Nervous disorders, Arthritis and Vomiting. Useful in heart disease and cancer.

இம்மரம் தென்கிழக்கு ஆசியாவை பூர்வீகமாக கொண்ட ஒரு பசுமையான மரமாகும் மேலும் அதன் உளர்ந்த விதைகள் நரம்பு கோளாறுகள் வாந்தி மற்றும் மூட்டு வலி சிகிச்சைக்கு பயன்படுத்தப்படுகின்றன இதய நோய்கள் மற்றும் புற்றுநோய் சிகிச்சையில் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

| | |
|--------------------|----------------------|
| Common Name | <i>Citrus Medica</i> |
| English | <i>Citron</i> |
| Tamil | நார்த்தங்காய் |

Medicinal Uses

Along with high amounts of potassium, Citron contains calcium and magnesium, which aid in increasing the bone's mineral density, promoting a healthy functioning.

நார்த்தங்காயில் அதிக அளவு பொட்டாசியத்துடன், கால்சியம் மற்றும் மெக்னீசியம் உள்ளது, இது எலும்பின் தாது அடர்த்தியை அதிகரிக்கவும், ஆரோக்கியமான செயல்பாட்டை ஊக்குவிக்கவும் உதவுகிறது. இது பொதுவாக வலி நிவாரணி என்று அழைக்கப்படுகிறது.

| | |
|--------------------|---|
| Common Name | <i>Delonix Elata</i> |
| English | <i>White Gul Mohur, Creamy Peacock Flower</i> |
| Tamil | வாதநாராயணன் |

Medicinal Uses

The leaves of Gul Mohur tree are powdered and used as a supplement that can help manage joint pain. This is beneficial in relieving pain associated with hands, legs and the neck.

வாதநாராயணன் மரத்தின் இலைகளை பொடி செய்து, மூட்டு வலியை சமாளிக்க உதவும் துணைப் பொருளாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. இது கைகள், கால்கள் மற்றும் கழுத்து தொடர்புடைய வலியைப் போக்க நன்மை பயக்கும்.

Arogya Vanam

| | |
|--------------------|--------------------------------------|
| Common Name | <i>Ormocarpum Cochinchinense</i> |
| English | <i>Creeping Blepharis</i> |
| Tamil | எலும்பொட்டி |

Medicinal Uses

The oil obtained from Creeping Blepharis leaves are used to cure bone-related problems. It also aids in relieving back, knee pain and also help in faster recovery from fractures.

எலும்பொட்டி இலைகளில் இருந்து பெறப்படும் எண்ணெய் எலும்பு தொடர்பான பிரச்சனைகளை குணப்படுத்த பயன்படுகிறது. இது முதுகு, முழங்கால் வலியைப் போக்கவும், எலும்பு முறிவுகளில் இருந்து விரைவாக மீட்கவும் உதவுகிறது.

| | |
|--------------------|---------------------------|
| Common Name | <i>Terminalia Catappa</i> |
| English | <i>Almond</i> |
| Tamil | பாதாம்/ வாதுமை பருப்பு |

Medicinal Uses

Almond milk is essential for bone healing as they are rich in vitamin-E which helps in greasing the joints and prevent wear and tear of bone. It also prevents the occurrence of osteoporosis in elderly people.

எலும்புகளை குணப்படுத்துவதற்கு பாதாம் பால் உதவுகிறது, அவற்றில் வைட்டமின்-E நிறைந்துள்ளது, இது மூட்டுகளில் எண்ணெய் மற்றும் எலும்பு தேய்மானத்தைத் தடுக்க உதவுகிறது. முதியவர்களுக்கு ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் ஏற்படுவதையும் தடுக்கிறது.

| | |
|--------------------|----------------------|
| Common Name | <i>Carica Papaya</i> |
| English | <i>Papaya Tree</i> |
| Tamil | பப்பாளி மரம் |

Medicinal Uses

Papayas, rich in vitamin K, are vital in maintaining good bone health. Adequate intake is required to improve the absorption of calcium and reduce urinary loss of calcium as well.

வைட்டமின் K நிறைந்த பப்பாளி, எலும்பு ஆரோக்கியத்தை பராமரிப்பதில் இன்றியமையாதது. கால்சியம் உறிஞ்சுதலை மேம்படுத்துவதற்கும், சிறுநீரில் கால்சியம் இழப்பைக் குறைப்பதற்கும் போதுமான அளவு உட்கொள்வது அவசியம்.

| | |
|--------------------|----------------------------|
| Common Name | <i>Phoenix Dactylifera</i> |
| English | <i>Date Palm</i> |
| Tamil | பேரிச்சை மரம் |

Medicinal Uses

Packed with vitamin K, dates are highly effective in treating bone conditions such as osteoporosis. The micro nutrients present in dates help facilitate bone metabolism and regulates blood clotting.

எலும்பு பிரச்சனைகளுக்கு பேரிச்சம்பழம் மிக முக்கியமான ஒன்றாகும். வைட்டமின் K நிரம்பியுள்ளது, எலும்புப்புரை போன்ற எலும்பு நிலைகளுக்கு சிகிச்சையளிப்பதில் பேரிச்சம்பழம் மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும். பேரிச்சம்பழத்தில் உள்ள நுண்ணூட்டச்சத்துக்கள் எலும்பு வளர்சிதை மாற்றத்தை எளிதாக்குகிறது மற்றும் இரத்த உறைதலை ஒழுங்குபடுத்துகிறது.

| | |
|--------------------|-------------------------------|
| Common Name | <i>Clerodendrum Phlomidis</i> |
| English | <i>Sage Glory Bower</i> |
| Tamil | தழுதாழை |

Medicinal Uses

Leaves of Vadhamudakki are beneficial in the treatment of Vatha disorders as they strengthen the bones and joints. It also aids in alleviating ankle pain, sprain, and spasms.

வாதமுடக்கியின் இலைகள் எலும்புகள் மற்றும் மூட்டுகளை வலுப்படுத்துவதால் வாத நோய்களுக்கு சிகிச்சையளிப்பதில் பயனுள்ளதாக இருக்கும். இது கணுக்கால் வலி, சுளுக்கு மற்றும் பிடிப்பு போன்றவற்றைப் போக்கவும் உதவுகிறது.

| | |
|--------------------|-----------------------------|
| Common Name | <i>Lannea Coromandelica</i> |
| English | <i>Indian Ash Tree</i> |
| Tamil | ஒதிய மரம் |

Medicinal Uses

These plants are packed with wound healing and bone protecting properties that act as a supplement for healthy functioning of the bones. Indian Ash tree's extractions also aid in the treatment of fractures.

இந்த தாவரங்கள் காயம் குணப்படுத்துதல் மற்றும் எலும்புகளை பாதுகாக்கும் பண்புகளால் நிரம்பியுள்ளன, அவை எலும்புகளின் ஆரோக்கியமான செயல்பாட்டிற்கு துணையாக செயல்படுகின்றன. ஒதிய மரத்தின் சாறு எலும்பு முறிவு சிகிச்சையிலும் உதவுகிறது.

| | |
|--------------------|---------------------------------|
| Common Name | <i>Ficus Religiosa</i> |
| English | <i>Peepal Tree (Sacred Fig)</i> |
| Tamil | அரசு மரம் |

Medicinal Uses

The stem bark of the Peepal tree helps with paralysis and faster recovery from bone fractures as they are rich in vitamins and minerals that promote healthy bone functioning.

மரத்தின் தண்டு பட்டை, எலும்பு முறிவுகளில் இருந்து விரைவாக மீட்க உதவுகிறது, ஏனெனில் அவை ஆரோக்கியமான எலும்பு செயல்பாட்டை ஊக்குவிக்கும் வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் நிறைந்துள்ளன.

| | |
|--------------------|------------------------------|
| Common Name | <i>Citharexylum Spinosum</i> |
| English | <i>Fiddle Wood Tree</i> |
| Tamil | விருந்தாவன் சம்பா |

Medicinal Uses

The presence of powerful flavonoids also makes an excellent cure for rheumatoid arthritis. It also alleviates symptoms of health disorders such as gout and vertigo.

சக்தி வாய்ந்த ஃபிளாவனாய்டுகளின் இருப்பு முடக்கு வாதத்திற்கு சிறந்த மருந்தாக அமைகிறது. கீழ்வாதம் மற்றும் வெர்டிகோ போன்ற உடல்நலக் கோளாறுகளின் அறிகுறிகளையும் இது தணிக்கிறது.

Disclaimer

We do not offer any medical advice, or encourage the use of any plants/seeds/information we offer without consulting a medical professional. The medicinal plants/seeds/information provided are only for the educational and general information. Though all efforts have been made to ensure the accuracy and currency of the content, but the same should not be used for any legal purposes. We shall not accept any responsibility in relation to the accuracy, completeness, usefulness or otherwise, of the information provided by us. The medicinal plants/seeds/information provided are not intended to replace professional medical advices or treatment. Please consult a health professional before attempting to prepare or administer any remedy. NEVER use any medicinal plants without consulting with your doctor at the first place. The effectiveness of the plants and safety can vary from person to person, and can have hazardous effects on those with allergies or an undiagnosed condition. They are also not intended to diagnose, treat, or cure any condition or to prevent any disease. We cannot be held responsible for anything that results from the use of any of the remedies listed or by consuming any plants/seeds