



# Trees for Heart

<b>Common Name</b>	<i>Terminalia Arjuna</i>
<b>English</b>	<i>Arjuna Tree</i>
<b>Tamil</b>	வெண் மருது

## Medicinal Uses

Known best as 'Cardiac Tonic', decoction extracted from the bark strengthens cardiac muscles improving coronary artery blood flow. Contains strong anti-hypertensive properties that aid in reducing high blood pressure. Aids in regulation and prevention of cardiac cell damage.

வெண் மருது “கார்டியாக் டானிக்” என்று அழைக்கப்படும், இதன் பட்டையிலிருந்து பிரித்தெடுக்கப்படும் கஷாயம் இதய தசைகளை பலப்படுத்துகிறது மற்றும் இரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்துகிறது. உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்க உதவுகிறது. இதய செல்களின் சேதத்தை கட்டுப்படுத்தவும், தடுக்கவும் உதவுகிறது.

<b>Common Name</b>	<i>Saraca Asoca</i>
<b>English</b>	<i>Ashoka Tree</i>
<b>Tamil</b>	அசோக மரம்

## Medicinal Uses

'Ashoka,' translating to 'no grief' in Sanskrit, has potent properties that help with various ailments affecting the Heart. The bark is known to protect cardiac tissues from infiltration of inflammatory cells.

சமஸ்கிருதத்தில் 'துக்கம் இல்லை' என்று மொழிபெயர்க்கும் 'அசோகா', இதயத்தை பாதிக்கும் பல்வேறு நோய்களுக்கு உதவும் சக்திவாய்ந்த பண்புகளைக் கொண்டுள்ளது. அதன் பட்டை, இதய திசுக்களை ஒவ்வாமை செல்கள் ஊடுருவலிலிருந்து பாதுகாக்க பயன்படுகிறது.

<b>Common Name</b>	<i>Michelia/ Magnolia Champaca</i>
<b>English</b>	<i>Champak Tree Yellow</i>
<b>Tamil</b>	மஞ்சள் செண்பகம்

## Medicinal Uses

Packed with manganese and fibers, Champak flowers are highly beneficial for the heart as they regulate LDL cholesterol. These golden yellow flowers aid in purifying the blood thereby ensuring a clean, toxin-free flow of blood.

மெக்னீசியம் மற்றும் நார்ச்சத்து நிறைந்த, செண்பக பூக்கள் எல்டிஎல் கொழுப்பைக் கட்டுப்படுத்துவதால் இதயத்திற்கு மிகவும் நன்மை பயக்கும். இதன் பூக்கள் இரத்தத்தை சுத்திகரிக்க உதவுகின்றன, இதன் மூலம் சுத்தமான இரத்த ஓட்டத்தை உறுதி செய்கிறது.



<b>Common Name</b>	<i>Mangolia Champaca</i>
<b>English</b>	<i>Champak Tree White</i>
<b>Tamil</b>	வெண் செண்பகம்

## Medicinal Uses

The bark of Magnolia Champaca with potent properties that help regulating diabetes. Extracted decoction of these flowers help in promoting a healthy functioning of the heart.

வெண் செண்பக பட்டை சர்க்கரை நோயைக் கட்டுப்படுத்தும் ஆற்றல் வாய்ந்த பண்புகளைக் கொண்டுள்ளது. இந்தப் பூக்களிலிருந்து பிரித்தெடுக்கப்பட்ட கஷாயம் இதயத்தின் ஆரோக்கியமான செயல்பாட்டை மேம்படுத்த உதவுகிறது.

<b>Common Name</b>	<i>Pyracantha</i>
<b>English</b>	<i>Himalayan Firethorn</i>
<b>Tamil</b>	சிவப்பு பெர்ரி

## Medicinal Uses

Rich in iron and potassium, these berries help in increasing haemoglobin therefore are highly beneficial for individuals with anemia. These berries aid in reducing cholesterol and maintaining blood pressure.

இரும்புச்சத்து மற்றும் பொட்டாசியம் நிறைந்த இந்த பெர்ரிகள் ஹீமோகுளோபினை அதிகரிக்க உதவுகிறது, எனவே இரத்த சோகை உள்ளவர்களுக்கு இந்த பெர்ரி மிகவும் நன்மை பயக்கும்.

<b>Common Name</b>	<i>Limonia Acidissima</i>
<b>English</b>	<i>Wood Apple</i>
<b>Tamil</b>	விளம்பழம்

## Medicinal Uses

Wood Apples are a rich source of fibre that aids in the prevention of heart disorders. Consumption of the decoction of the leaves of wood apple serves as a tonic for heart improvement.

விளம்பழம் இதயக் கோளாறுகளைத் தடுக்க உதவும் நார்ச்சத்து நிறைந்த ஆதாரமாக உள்ளது. விளம்பழ இலைகளின் கஷாயத்தை உட்கொள்வது இதய சிகிச்சைக்கு ஒரு டானிக்காக செயல்படுகிறது.

<b>Common Name</b>	<i>Persea Americana</i>
<b>English</b>	<i>Avocado</i>
<b>Tamil</b>	வெண்ணெய் பழம்

## Medicinal Uses

Clinical trials found that consumption of Avocados has a positive impact on cardiovascular risk factors. Higher Avocado intake lowers the risk of coronary heart disorders.

வெண்ணெய் பழத்தை உட்கொள்வது இருதய ஆபத்து காரணிகளில் நேர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவதாக மருத்துவ பரிசோதனைகள் கண்டறிந்துள்ளன. வெண்ணெய் பழத்தை அதிகமாக உட்கொள்வது இதய கோளாறுகளின் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது.

<b>Common Name</b>	<i>Dillenia Indica</i>
<b>English</b>	<i>Elephant Apple Tree</i>
<b>Tamil</b>	கட்டரல்/ உகக்காய்

## Medicinal Uses

Elephant Apple Trees rich in potassium is an ideal remedy for hypertension. These fruits lower high blood pressure regulates heartbeat thereby promoting heart's health.

உகக்காய் பொட்டாசியம் நிறைந்தவை, உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கு ஒரு சிறந்த தீர்வாகும். இந்த பழங்கள் உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கின்றன, இதயத் துடிப்பைக் கட்டுப்படுத்தி இதய ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகின்றன.

<b>Common Name</b>	<i>Olea Europaea</i>
<b>English</b>	<i>Olive Tree</i>
<b>Tamil</b>	பலுக்கல்/ ஆலிவ் மரம்

## Medicinal Uses

Oleic acid, the main fatty acid in olives, is associated with improved heart health. Olive leaf's extract prevents LDL or 'bad cholesterol' from building up in arteries.

ஆலிவ்களில் உள்ள ஒலிக் அமிலம் இதய ஆரோக்கியத்துடன் தொடர்புடையது. ஆலிவ் இலையின் சாறு தமனிகளில் எல்.டி.எல் அல்லது 'கெட்ட கொலஸ்ட்ரால்' உருவாக்குவதை தடுக்கிறது.

<b>Common Name</b>	<i>Ziziphus Mauritiana</i>
<b>English</b>	<i>Apple Ber (or) Jujube Berry</i>
<b>Tamil</b>	இலந்தை

## Medicinal Uses

Apple Ber has a rich dietary fiber profile that takes care of the heart's health by preventing fat from building up in the arteries. The potassium and sodium present in the berry controls muscle contraction thereby regulating blood pressure.

இலந்தையில் நார்ச்சத்து நிறைந்துள்ளது, இது தமனிகளில் கொழுப்பு படிவதைத் தடுப்பதன் மூலம் இதயத்தின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கிறது. இலந்தையில் உள்ள பொட்டாசியம் மற்றும் சோடியம் தசைச் சுருக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்தி இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.

<b>Common Name</b>	<i>Citrus Limetta</i>
<b>English</b>	<i>Sweet Lemon</i>
<b>Tamil</b>	சாத்துக்குடி

## Medicinal Uses

Rich in iron and calcium, Mosambi is essential in regulating the blood pressure. Mosambi aids in reducing the risk of developing plaque formation in the arteries.

இரும்புச்சத்து மற்றும் கால்சியம் நிறைந்துள்ள சாத்துக்குடி இரத்த அழுத்தத்தை சீராக்குவதில் இன்றியமையாதது. தமனிகளில் அடைப்பு உருவாகும் அபாயத்தைக் குறைக்க சாத்துக்குடி உதவுகிறது.



## 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