Written by
Sunday, 03 August 2008 18:46 -

அரை டீ ஸ்பூன் மிளகுடன் அரை கப் பசும்பால் சேர்த்து அரைத்து, கொதிக்க வையுங்கள். பிறகு இந்த கலவையை ஆறவிட்டு, மிதமான சூட்டில் தலையில் தேய்த்து விடுங்கள். அரை மணி நேரம் கழித்து, சீயக்காய் போட்டு தலையை அலசுங்கள். இப்படி, ஒரு நாள் விட்டு ஒருநாள் என்று தலைக்கு குளித்துவந்தால், இரண்டு வாரங்களிலயே தலை அரிப்பு சுத்தமாகப் போய்விடும்.

சிலருக்கு எப்போதும் தலைமுடி கசகசவென பிசுபிசுத்து கிடக்கும். வியர்வை நாற்றமும் அடித்து சங்கடப்படுத்தும். இதற்கும் ஒரு எளிய சிகிச்சை இருக்கிறது.

மிளகு, ஓமம், சீரகம்.... மூன்றையும் சம அளவு எடுத்து தண்*ரில் சேர்த்து கொதிக்க வையுங்கள். அந்த நீரில் சீயக்காயை கரைத்து, தலைக்கு போட்டு குளியுங்கள்.

வாரம் இரு முறை இப்படி குளித்து வந்தால், தலையில் வியர்வை நாற்றம் நீங்கி, முடி பொலிவுடன் ஜொலிக்கும். தலை அரிப்பையும் இது கட்டுப்படுத்தும்.

தலைக்குக் குளித்தவுடனே சிலருக்கு தலையில் நீர் கோர்த்து அவதிப்படுவார்கள். அதற்கும் கை கொடுக்கிறது இந்தக் கலவை...

அரை டீ ஸ்பூன் மிளகு, 1 டீ ஸ்பூன் வெந்தயம், கால் டீ ஸ்பூன் ஓமம்.... மூன்றையும் நைசாக அரைத்துக் கொள்ளுங்கள். இதோடு 2 டீ ஸ்பூன் நல்லெண்ணெயை கலந்து சூடாக்கி மிதமான சூட்டில் உச்சந்தலையில் நன்றாக தேய்த்து மசாஜ் செய்யுங்கள். அரை மணி நேரம் கழித்து அலசுங்கள். இப்படி செய்துவந்தால், தலையில் கோர்த்த நீர் வடியும். உஷ்ணம் நீங்கி கண்கள் குளிர்ச்சியாக இருக்கும்.

http://www.tamilnadutalk.com/portal/index.php?showtopic=11182