

ஆங்கிலத்தில் 'கிரௌனிங் குளோரி' என்று தலைமுடியைக் குறிப்பிடுவார்கள். ஆண்களுக்கும் சரி, பெண்களுக்கும் சரி.. அழகைக் கொடுப்பதில் மிக முக்கியமான அங்கம் வகிப்பது தலைமுடி. அதனால்தான் எத்தனை வயதானாலும், 'முடி கொட்டுவது' என்பது எல்லோருக்குமே ஒரு பெரிய பிரச்சனையாக இருந்து வருகிறது. அதிலும் குறிப்பாக ஆண்களுக்கு வழக்கை விடும் சமயத்திலும், பெண்களுக்கு மெனோபாஸ் பருவத்திலும், முன் மண்டையில் முடி உதிர்ந்துபோகும் தருணங்களில் 'எங்கே தான் பார்க்க அழகாக இல்லையோ!' என்று தாழ்வு மனப்பான்மையே வந்து விடுகிறது. இந்தத் 'தலை'யாய பிரச்சனைக்கான சில தீர்வுகளைத் தான் இந்த இதழில் சொல்லப் போகிறேன்.

முடியை எவ்விதத்தில் பாதுகாக்கலாம்; முடி வளர்வதற்கு என்ன உணவுகள் சாப்பிடலாம்; என்ன 'பேக்' போட்டுக் கொள்ளலாம்.. கொஞ்சம் விரிவாகவே பார்க்கலாம்.

முடி நன்றாக வளரவேண்டும் என்றால், வெளிப்புறம் தடவக்கூடிய எண்ணெய், ஷாம்பூ போன்றவற்றைவிட, உள்ளுக்கு சாப்பிடுவதற்கு என்ன வகையான சத்துணவை எடுத்துக்கொள்கிறீர்கள் என்பதுதான் மிக முக்கியம். மாற்றம் என்பது உள்ளுக்குள்ளிருந்து வரவேண்டும். வெளிப்புறப் பராமரிப்பு 40 சதவிகிதம் என்றால், உள்ளே எடுத்துக்கொள்ளும் உணவு 60 சதவிகிதம் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது.

ஆயுர்வேதத்தில் முடியானது, எலும்பின் உபதாது என்று சொல்லப்படுகிறது. யாருக்கெல்லாம் எலும்பு பலவீனமாக இருக்கிறதோ, அவர்களுக்கெல்லாம் முடி கொட்டுவது பொதுவான அறிகுறியாக இருக்கும். சிறு குழந்தைகளில்கூட, 'நான் பால் சாப்பிட மாட்டேன்; தயிர் வேண்டாம்; முட்டை பிடிக்காது' என்றெல்லாம் சொல்லி, எலும்பை வலுப்படுத்தக்கூடிய ஆகாரங்களைத் தவிர்ப்பவர்களுக்கு முடி கொட்டுவதைப் பார்க்கலாம். அதேபோல், 40 வயசுக்கு மேல் உள்ள பெண்களுக்கு மெனோபாஸ் பருவம் என்பதால் அவர்களுக்கு முடி கொட்டுதல் என்பது மிகப் பொதுவான ஒன்று. இது, கால்சியம் பற்றாக்குறையால் ஏற்படும் குறைபாடாகும்.

ஆயுர்வேத சமையல்

வருமுன் தடுப்பதற்கும், வந்துபின் தீர்ப்பதற்கும்!

07



சாந்தி விஜயபாஸ்

தலைமுடி பிரச்சனைகளுக்கு ஆயுர்வேத தீர்வுகள்!

கால்சியம் பற்றாக்குறையால் எலும்பு பலவீனமாகும். எலும்பு பலவீனமானால், எலும்பின் உபதாதுவான தலைமுடியும் பலவீனம் அடைந்து, உதிர ஆரம்பிக்கிறது.

முடி என்பது அடிப்படையில் 'கெரட்டின்' என்ற கடின புரத்தால் ஆனது. எனவே, முடி ஆரோக்கியமாக இருக்கவேண்டும் என்றால் புரதச்சத்து நிறைந்த உணவு மிகவும் அவசியம். (உங்களுக்குத் தேவையான

புரதச்சத்தின் அளவைத் தெரிந்துகொள்ள, ஓர் எளிய வழி இருக்கிறது. உங்கள் எடை 60 கிலோ என்றால், நீங்கள் தினசரி குறைந்தது 60 கிராம் புரதச்சத்தை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்).

அதோடு இரும்புச் சத்துத் தேவை. இது, முடிக்கு நல்ல நிறத்தைக் கொடுக்கும். கால்சியம் சத்து, முடிக்கு அடர்த்தியையும் பளபளப்பையும் அளிக்கும்.

முடி வளர்ச்சிக்கான உணவுகள்

முட்டை

முட்டையில் எளிதில் செரிக்கும் புரதம் இருக்கிறது. முட்டையை வேகவைத்து சாப்பிடுவதைவிட, ஆம்லெட் போட்டு, மிளகுத்தூள் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது நல்லது. முட்டையில் இருக்கும் சத்தை உடல் சீக்கிரம் கிரகித்துக் கொள்ள, மிளகுத்தூள் உதவும். வேகவைத்துச் சாப்பிடும் முட்டையைவிட, ஆம்லெட் போட்டுச் சாப்பிடும் முட்டை இன்னும் விரைவாக ஜீரணம் ஆகிவிடும்.

பொட்டுக்கடலை

எளிதில் ஜீரணம் ஆகும் இன்னொரு புரத உணவு, பொட்டுக் கடலை. எனவே, வளரும் குழந்தைகளுக்கு பொட்டுக்கடலை கொடுக்கலாம். மாலைச் சிற்றுண்டிக்கு குர்குரே, லேய்ஸ் போன்ற நொறுக்குத் தீனிகளைத் தராமல், பொட்டுக் கடலை உருண்டை, வேர்க்கடலை உருண்டை, பொட்டுக்கடலை மாவு லட்டு, பொட்டுக் கடலை - வெங்காயம் - தக்காளி சாலட் போன்றவற்றைக் கொடுத்தால், முடி வளர்ச்சிக்கு உதவும்.

பொட்டுக்கடலையை அப்படியே ஸ்நாக்ஸ் ஆக சாப்பிட முடியாத குழந்தைகளுக்கு, துவரம்பருப்பு அல்லது பாசிப்பருப்புடன் சேர்த்து 'தால்' போல செய்து கொடுக்கலாம். தோலுடன் இருக்கும் பச்சைப்பயறில் செய்யப்படும் 'பெசரட்' என்னும் உணவும், குழந்தைகளின் முடிவளர்ச்சிக்குத் தேவையான புரதத்தைத் தரும்.

பால்

ஒரு நாளைக்கு 4 டம்ளர் பால் அல்லது மோர் அருந்த வேண்டும். அதாவது, 2 டம்ளர் பால், 2 டம்ளர் மோர் என எடுத்துக் கொள்ளலாம். இப்போது நிறைய சத்து பாணங்கள் மார்க்கெட்டில் கிடைக்கின்றன. அதைக் குடித்தால் குழந்தை மிகவும் வலுவாகிவிடும் என்பதெல்லாம் வெறும் மாயை. கேழ்வரகு கஞ்சி, கோதுமை கஞ்சி போன்றவற்றை சத்தான பாணங்கள் வேறு இருக்கவே முடியாது. பாதாம்பருப்பை லேசாக வறுத்து, பொடி செய்து வைத்துக்கொள்ளலாம். வெதுவெதுப்பான பாலில் பாதாம் பொடி 2 ஸ்பூன் போட்டு, தேன் சேர்த்து குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்தால், முடி வளர்ச்சி நன்றாக இருக்கும்.

பொட்டுக்கடலை பேல்பூரி

கூடைகளில் வாங்கும் பேல்பூரியில் கண்ட கண்ட சாஸ் சேர்த்திருப்பார்கள். அதைத் தவிர்ந்து, வீட்டிலேயே ஆரோக்கியமான பேல்பூரியைத் தயாரித்து, மாலை நேரத்தில் சாப்பிடலாம்.

தேவையானவை: பொரி - கால் கப், பொட்டுக்கடலை - கால் கப், பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம் - கால் கப், பச்சை மிளகாய் - 1, எலுமிச்சம்பழச் சாறு - சில துளிகள், உப்பு - ருசிக்கேற்ப.

செய்முறை: பச்சை மிளகாயைப் பொடியாக நறுக்கிச் சேர்த்து, எல்லாவற்றையும் கலந்து, நன்கு குலுக்கி வைத்து விடுங்கள். 15 நிமிடங்கள் ஊறிய பிறகு, சாப்பிட்டால் நல்ல சுவையில் இருக்கும். பச்சை மிளகாய் வேண்டாம் என்றால், மிளகுத்தூள் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். குழந்தைகளுக்கு செய்து கொடுக்கலாம்.

பலன்கள்

புரதச் சத்து நிரம்பிய சாலட் இது. தேவையான புரதம் உடலில் சேரும். தேவையற்ற கொழுப்பை உடலில் சேர்க்காது. முடிக்கு ஊட்டமளித்து, வளர்ச் செய்யும்.

வெங்காயம்

முடியை வளர்ப்பதில் வெங்காயத்தின் பங்கு மிகப் பெரியது. வெங்காயத்தில் சல்பர் என்னும் தனிமத்தின் கூறுகள் நிறையவே உண்டு. வெங்காயத்தில் இருக்கும் சல்பர் சத்து, முடியில் இருக்கும் 'டைசல்பேட்' என்னும் பிணைப்புகளை நன்கு இறுகச் செய்யும். முடி நெகிழ்வுத் தன்மையுடனும் வலுவாகவும் வளரும். ஆக, குழந்தைகளுக்கு முடி நன்றாக வளரவேண்டும் என்றாலும், பெண்களுக்கு மெனோபாஸ் சமயத்தில் கொட்டாமல் வளரவேண்டும் என்றாலும், உணவில் வெங்காயத்தை நிறைய சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

வெங்காயத்தை சாம்பாரில் போட்டால் அத்தனை வெங்காயத்தையும் சாப்பிட முடியாது. எனவே, வெங்காயத்தை சாலட் போல செய்து சாப்பிடலாம். ஒரு பெரிய வெங்காயம் அல்லது 10 சின்ன வெங்காயம் எடுத்து, பொடியாக நறுக்கி, அதில் சில துளிகள் எலுமிச்சை சாறு விட்டு, லேசாக உப்பு, மிளகுத்தூள் கலந்து சாலட் போல செய்து சாப்பிடலாம். இப்படிச் சாப்பிடும்போது, வெங்காயம் நேரடியாக உடலில் சேர்வதால், அதில் இருக்கும் நறுமண எண்ணெய்களால், முடி உதிர்வது நின்று, வளர்ச்சி அதிகரிக்கும்.



சூரியகாந்தி விதை சட்னி

தினமும் இட்லி, தோசைக்கு தேங்காய் அல்லது தக்காளி சட்னிதானே செய்கிறீர்கள்? ஒரு மாறுதலுக்கு சூரியகாந்தி விதை சட்னி செய்து பாருங்களேன். முடி வளர்ச்சிக்கு மிகவும் பயன் தரும் அருமையான சட்னி இது. சூரியகாந்தி விதை, ஆர்கானிக் கடைகளில் கிடைக்கும். விதைகளை வாங்கி, உள்ளீருக்கும் பருப்பை எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

தேவையானவை: சூரியகாந்தி விதை - 25 அல்லது 30 கிராம், சிகப்பு மிளகாய் - 2, கடலைப்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், எள்ளு - ஒரு டீஸ்பூன், புளி - சிறு கோலிகுண்டு அளவு, சின்ன வெங்காயம் - 2, உப்பு - ருசிக்கேற்ப.

செய்முறை: முதலில் வெறும் கடாயில் சூரியகாந்தி விதைகளைப் போட்டு வறுத்துக் கொள்ளவும். பிறகு எள்ளையும் சேர்த்து, அது வெடித்துப் பொரியும் அளவுக்கு வறுக்கவேண்டும். அதன் பிறகு, ஒரு துளி பசும் நெய் விட்டு, கடலைப் பருப்பு, மிளகாய், புளியை வறுக்கவும். கடைசியாக நறுக்கிய சின்ன வெங்காயத் தையும் போட்டு வதக்கிக் கொள்ளவும். பிறகு உப்பு சேர்த்து, எல்லாவற்றையும் சேர்த்து அரைத்தெடுக்க வேண்டும். இது ரொம்பப் பிரமாதமான சட்னி. சுவையும் நன்றாக இருக்கும்.

பலன்கள்

பொதுவாகவே, முடியை வலுவாக்கும் அற்புதான சக்தி சூரியகாந்திக்கு உள்ளது. சூரியகாந்தி விதையில் 'வைட்டமின் இ' இருப்பதால், அது முடிவளர்ச்சியில் சிறந்த பங்காற்றுகிறது.

முடிக்குத் தேவையான புரதம் நிரம்பிய சூரியகாந்தி விதை, வெங்காயம் எல்லாம் உள்ளே செல்வதால், முடி கொட்டுவது நின்று, வளரத் தொடங்கும். அடிக்கடி செய்து சாப்பிட, ஆச்சரியமான பலன் தெரியும்!



இளநரையைத் தடுக்க..

இளவயதிலேயே முடி சீக்கிரம் நரைத்துவிடுமோ என்ற பயம் சிலருக்கு இருக்கும். இவர்களுக்கு 'சென்னா பேக்' உகந்தது. சென்னாவிலேயே திருநெல்வேலி சென்னா என்று கேட்டால் நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும். இந்த சென்னா தூளையும் அவுரி தூளையும் சம அளவில் எடுத்து, அதே அள விலான நெல்லிக்காய் சாற்றில் கலந்து, ஒரு இரும்புக் கடாயில் வைத்துவிடுங்கள். இரவு முழுவதும் இருக்கட்டும். நெல்லிக்காய் சாறும் இரும்புக்கடாயும் சேர்ந்து இந்தக் கலவையை நன்கு கருப்பாக மாற்றிவிடும். மறுநாள், ஒரு பிரஷ்ஷால் இந்தக் கலவையை எடுத்து, தலை முழுவதும் முடிக்கால்களில் படுமாறு தடவி, அரை மணி நேரம் கழித்து அலசிவிடுங்கள்.

குறிப்பு: எப்போதுமே இதுபோன்ற பேக் போடும்போது, அதிக நேரம் ஊறவிட்டால், அது உலர்ந்து வறண்டு போய் விடும். பிறகு அதைத் தேய்த்து அலசுவது சிரமம். முடியும் சேதமடைந்துவிடும். எனவே, ஹேர் பேக் எதையுமே அரை மணி நேரத்துக்கு மேல் வைக்கவேண்டிய அவசியம் இல்லை.

பொடுகுத் தொல்லைக்கு!

பொடுகுத் தொல்லை இல்லாத ஆளே கிடையாது எனலாம். நாம் எல்லோருமே ஏதாவது ஒரு கால கட்டத்தில் பொடுகுத் தொல்லையால் அவதிப் பட்டிருப்போம்.

நீங்கள் போடும் 'ஹேர் பேக்' மூலமாகவே இந்த பொடுகுத் தொல்லையை அகற்றி விடலாம். பொடுகை நீக்க, வழக்கமாகப் போடும் 'ஹேர் பேக்' உடன், உபரியாக கொஞ்சம் வேப்பிலையைச் சேர்த்துக்கொள்ளவேண்டும். கரிசலாங்கண்ணி, சென்னா, நெல்லிக்காய் என்று எதை எடுத்துக் கொண்டாலும் சம அளவு எடுக்க வேண்டும். அதில் பாதியளவுக்கு வேப்பிலைத் தூள் சேர்க்க வேண்டும். இவற்றைக் கலந்து தலையில் பேக் போட்டு ஊறவைத்து அலசவேண்டும். வேம்பு சேரும்போது, பொடுகு கட்டுப்படுத்தப்படும்.



கருகரு கூந்தலுக்கு..

கூந்தல் பராமரிப்புக்கென இருக்கும் 'பேக்' குகளில் மிக முக்கியமானது செம்பருத்திப் பூ பேக். 'மந்தாரை இருக்க நொந்தாருண்டோ?' என்று வழக்கு மொழியே உள்ளது. மந்தாரை எனப்படும் செம்பருத்தி, அவ்வளவு மகத்துவம் வாய்ந்தது. 5 இதழ்கள் இருக்கும் செம்பருத்தியே சிறந்தது.

செம்பருத்திப் பூவை எடுத்து, நடுவில் இருக்கும் தண்டை அகற்றிவிடவும். நாட்டுமருந்துக் கடைகளில் கரிசலாங் கண்ணி தூள், அவுரி தூள், நெல்லிக்காய் தூள் வாங்கிக் கொள்ள வேண்டும். மூன்று தூள்களையும் சம அளவு எடுத்துக் கொண்டு, அதோடு செம்பருத்திப்பூ இதழ்களையும் சேர்த்து, லேசாக நீர் சேர்த்து, மிக்லியில் அரைத்துக் கொள்ளவும்.

(அவ்வளவு சுலபத்தில் ஜலதோஷம் பிடிக்காது' என்ற உடல்வாகு உள்ளவர்கள், இந்தக் கலவையில் சிறிது தயிர் சேர்த்து அரைத்துக் கொள்ளலாம்.)

இந்தக் கலவையை, முடியிலும், உள்ளீருக்கும் மயிர்க்கால்களிலும் படுமாறு நன்கு பூசி, 'பேக்' மாதிரி தொடர்ந்து போட்டு வரவேண்டும். அரை மணி நேரம் ஊறிய பிறகு, அலசி எடுத்துவிட வேண்டும். அதன் பின்னர், நல்ல ஆயுர்வேதிக் ஷாம்பூ அல்லது சீயக்காய் போட்டுக் குளிக்கலாம்.

குறிப்பு: ஆயுர்வேதிக் ஷாம்பூ, அலோபதிக் ஷாம்பூ எதுவாக இருந்தாலும் அதில் எஸ்.எஸ்.எஸ். (சோடியம் லாரல் சல்பேட்) என்னும் ரசாயனம் இருக்கும். அது இல்லாமல் நுரைவராது. ஷாம்பூதான் வேண்டும் என்றால், பேபி ஷாம்பூ போடலாம்.



பலன்கள்

நெல்லிக்காய் முடிக்கு நிறத்தைக் கொடுக்கும். கரிசலாங்கண்ணி, அவுரி, செம்பருத்தி எல்லாமே கூந்தலை கருகருவென வளரச்செய்யும் ஆற்றல் மிக்கவை.

மேலும் சில குறிப்புகள் 00ம் பக்கத்தில்..

முடி பிரச்சனைக்கு ஸ்பெஷல் 'பேக்'



தலைக்கு குளித்தால் ஜலதோஷம் வருகிறதா?

'ரொம்ப நேரம் தலை குளிச்சாலே, எனக்கு ஜலதோஷம் பிடிச்சிடுது..' என்பவர்களுக்கு, ஒரு ஸ்பெஷல் 'பேக்' உள்ளது. கரிசலாங்கண்ணி தூளை சிறிதளவு எடுத்து, முட்டையின் வெள்ளைக் கருவில் கலந்து கொள்ளவும். முட்டையின் மஞ்சள் கருவில் தான் புரதச்சத்து இருக்கிறது. ஆனால், முழு முட்டையையும் சேர்த்தால் அந்த வாடை சிலருக்குப் பிடிப்பதில்லை. அதைப் பொருட்படுத்தாதவர்கள், முழு முட்டையை உடைத்து ஊற்றிக் கலந்து கொள்ளலாம். பிடிக்காதவர்கள், வெள்ளைக்கருவை மட்டும் உபயோகிக்கலாம். முட்டை + கரிசலாங்கண்ணி கலவையை பேஸ்ட் போலச் செய்து, தலை முழுவதும் மயிர்க்கால்களில் படுமாறு தடவி, அரை மணி நேரம் ஊறவைத்து அலசவும். புஸு புஸுவென அடர்த்தியாக அழகாக மாறிவிடும் உங்கள் கூந்தல். 'ஸ்கால்ப்' சுத்தமாவதுடன், ஜலதோஷமும் பிடிக்காது.

தலை வாருங்கள் !

முடி நன்றாக வளரவேண்டுமென்றால், மயிர்க்கால்களுக்கு ரத்தம் நன்றாகப் போக வேண்டும். ரத்த ஓட்டம் நன்றாகப் போவதற்கு, தலை வாருதல் சிறந்த வழி.

எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு தலை வாருகிறீர்களோ, அவ்வளவுக்கு ரத்தம் நன்றாகப் பாயும். தினமும் இரவில் இதை ஒரு வேலையாகவே செய்யலாம். முடிந்தால், இளஞ்சூட்டில் எண்ணெய் வைத்து மசாஜ் கூட செய்யலாம். முடிக்கெனவே நிறைய ஆயுர்வேத தைலங்கள் உள்ளன. தரமான தைலத்தை வாங்கி, லேசாகச் சுடவைத்து, விரல்களால் தொட்டி, முடிக்கால்களில் தடவி நன்கு மசாஜ் செய்யுங்கள். முடிக்குத் தடவுவதால் மட்டும் பிரயோசனம் இல்லை; முடிக்கால்களில் தடவினால்தான் பலன் கிடைக்கும்.

பிறகு, ஒரு மரச் சீப்பினால் 5 நிமிடம் தலையை வாரிவிடுங்கள். தலையை வார, வார 'ஹேர் ஃபாலிகிள்' தூண்டப்பட்டு, ரத்த ஓட்டத்தை அதிகப்படுத்தும். முடியும் வளர ஆரம்பிக்கும். ஒரு 5 நிமிடம் இப்படி வாரிய பிறகு, முடியைப் பின்னல் போட்டுக்கொண்டு படுக்க வேண்டும். தலைமுடியை விரித்துப் போட்டபடி படுத்தால், முடியில் சிக்கல் விழுந்து, உதிர்வதற்குக் காரணமாகும்.

குறிப்பு: முடிந்தவரை பிளாஸ்டிக் சீப்பைத் தவிர்க்கவும். பிளாஸ்டிக் சீப்பால் தொடர்ந்து வாரும்போது, மின்காந்த நெகிழ்வு ஏற்படும். அதனால்கூட முடி உடைந்து கொட்ட நேரிடும்.



பலர் செய்யும் தவறு, முடிக்கு எண்ணெயைத் தடவுவதுதான்! முடியில் எண்ணெய் தடவுவதால், அதோடு தூசி சேர்ந்து படிந்து, அதனால் பொடுகு வரக் காரணமாகும். எப்போதுமே 'ஸ்கால்ப்' எனப்படும் மண்டையோட்டில் தான் எண்ணெயைத் தடவ வேண்டும். எண்ணெய் தடவியதும், தொடர்ந்து சில நிமிடங்கள், ரொம்ப அழுத்தமான சீப்பாக இல்லாமல், அகலமான பல் கொண்ட சீப்பினால் வாரி விட, முடி நன்கு வளரும்.



எண்ணெய்..

அவசியம் தேவை

'நான் தலைக்கு எண்ணெயே வைக்க மாட்டேன்' என்று பீற்றிக் கொள்ளும் மாடர்ன் பேர்வழியா நீங்கள்? அய்யோ பாவம்! ரொம்பத் தப்பான கொள்கை அது!

எண்ணெய் வழிவதாக நினைத்து, பலர் தலைக்கு எண்ணெய் வைப்பதே இல்லை. ஆனால், அது எவ்வளவு நல்லது என்பது அவர்களுக்குத் தெரியவில்லை. எண்ணெய் வைப்பதால், தலையில் இருக்கும் வறட்சி குறையும். மேலும், முடியின் வலிமை என்பது எண்ணெயால் தான் வரும். உதாரணமாக, ஒரு மரத்துக்கே எண்ணெயைத் தடவ தடவ, அது மென்மையாவது இல்லையா? அதுபோல வறண்ட தலைமுடியில் தொடர்ந்து எண்ணெய் தடவினால், முடி நன்கு மென்மையாகும்.

பலர் செய்யும் தவறு என்னவென்றால், முடிக்கு எண்ணெயைத் தடவுவதுதான். முடியில் எண்ணெய் தடவுவதால், அதோடு தூசி சேர்ந்து படிந்து, அதனால் பொடுகு வரக் காரணமாகும். எப்போதுமே 'ஸ்கால்ப்' எனப்படும் மண்டையோட்டில் தான் எண்ணெயைத் தடவ வேண்டும். எண்ணெய் தடவியதும், தொடர்ந்து சில நிமிடங்கள், ரொம்ப அழுத்தமான சீப்பாக இல்லாமல், அகலமான பல் கொண்ட சீப்பினால் வாரி விட, முடி நன்கு வளரும்.

தெரிந்து கொள்ளுங்கள்..

முடி கொட்டுகிறதே என்று கவலைப்படுபவர்கள், முடியின் வாழ்க்கைச் சுழற்சியைத் தெரிந்துகொள்வது நல்லது.

எந்தவித முடிக்குமே, நான்கு விதப் பருவங்கள் உண்டு.

அதாவது, முடியின் வளரும் பருவம், பின்னடைவு பருவம் (Regression phase), முடி வளர்ச்சியே இல்லாத ஓய்வு பருவம் (Resting phase), கொட்டும் பருவம் - இதுதான் முடியின் சுழற்சி. இந்தப் பருவங்களைப் பொறுத்துதான் ஒவ்வொருவருக்குமே முடி வளரும், கொட்டும். ஆனால், முடி உதிர உதிர, புதிய முடி உற்பத்தியாகும். முடி கொட்டாமல் வளரவேண்டும் என்றால், முடிக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்து ஒன்று இருக்கவேண்டும்; முடிவளர்ச்சிக்குத் தேவையான நல்ல ரத்த ஓட்டம் இருக்கவேண்டும். இவை இரண்டும் இல்லாத பட்சத்தில், முடி கொட்டுவதைத் தவிர்க்கவே முடியாது.

