

# Food For Hair Growth : தினமும் ஒரு துண்டு தேங்காய் சாப்பிட்டா முடி அபரிமிதமா வளருமாம்! வேறு என்ன சாப்பிடலாம்!

ஆரோக்கியமான முடி வளர்ச்சியில் ஆயுர்வேதம் பரிந்துரைக்கும் உணவுகள் என்ன என்பதை பார்க்கலாம்.

ஆயுர்வேத சிகிச்சைகள் முடி ஆரோக்கியத்துக்கு வரும் போது வெளிப்புற முடி எண்ணெய்கள், ஃஹேர் பேக் போன்றவை சக்தி வாய்ந்தவை. இது நல்ல உணவு மற்றும் வாழ்க்கை முறையுடன் இணைந்தால் எல்லா பிரச்சனைகளிலிருந்தும் தீர்வு கிடைக்கிறது.

ஆயுர்வேதம் நல்ல பிராண சக்தி என்று கூந்தல் வளர்ச்சி குறித்து கூறுகிறது. புதிய மற்றும் ஆரோக்கியமான உணவு நல்ல முடிக்கு அவசியமானதாகும். தலைமுடியை வலுப்படுத்தும் உணவுகளை நீங்கள் தேடும்போது அவை பக்கவிளைவுகள் இல்லாத சருமம் மற்றும் எலும்புகளை வலுவாக்கவும் செய்யலாம். முடி மற்றும் ஆரோக்கியத்தை பராமரிக்க உதவும் உணவுகள் என்ன என்பதை பார்க்கலாம்

## பாசிப்பயறு



இது புரதங்கள் நிறைந்துள்ளன. எளிதில் உறிஞ்சப்படக்கூடியது. பாசிப்பயறு மூலம் எடுக்கப்படும் பால் மூலம் அனைத்து நன்மைகளையும் பெறலாம். லாக்டோஸ் பிரச்சனையின்றி பாலின் அனைத்து நன்மைகளையும் பெறலாம். பாசிப்பயறு கெட்ட கொழுப்பும் ஊறவைக்கிறது.

hair care tips : கூந்தல் பிரச்சனையில்லாம வளர ஆயுர்வேதம் சொல்லும் எளிய குறிப்புகள்!

கூந்தல் வளர்ச்சிக்கு நுண்ணறைகளில் வேண்டிய கொழுப்பு சுழற்சி முடி வளர்ச்சியை பாதிக்கிறது மற்றும் நரையை தூண்டுகிறது. இது ஆன்டி ஆக்ஸிடண்ட்கள் அதிகம் கொண்டவை. இது வயது தொடர்பான முடி சேதத்தை தடுக்கிறது.

பொங்கல் அல்லது பெசரட்டு செய்த முளைத்த கறிவேப்பிலையை தினமும் உணவில் சேருங்கள்.

## நெல்லிக்காய்



நெல்லிக்காய் சூப்பர் ஃபுட். இதில் ஆன்டி ஆக்ஸிடண்ட்கள் நிறைந்துள்ளன. இந்த மூலிகை முடி வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கிறது. மற்றும் முன்கூட்டியே நரைப்பதை தடுக்கிறது. நெல்லிக்காய் உச்சந்தலையில் ஏற்படும் அழற்சிகள் மற்றும் பொடுகு போன்றவற்றை சமாளிக்கிறது.

உணவில் நெல்லிக்காய் சாறாக்கி எடுக்கலாம். ஸ்முத்திகளில் சேர்க்கலாம். நெல்லிப்பொடி, நெல்லிச்சட்னி போன்றவற்றை சேர்க்கலாம்.

### வெள்ளரிக்காய்



வெள்ளரி உடலில் நீரேற்றத்தை தக்கவைத்து வீக்கத்தை குறைக்கின்றன. வெள்ளரிக்காய் விதைகள் குளிர்ச்சியடைகின்றன. முடியின் உஷ்ணத்தை சமப்படுத்த உதவுகின்றன. வெள்ளரிக்காய் தோலின் சிலிக்கான் மற்றும் சல்பர் நிறைந்துள்ளது. இது முடி வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கிறது.

கொத்துமல்லி மற்றும் புதினாவுடன் வெள்ளரிக்காய் மிருதுவாக்கிகள் வெப்பமான காலநிலையில் இயல்பை விட உடல் உஷ்ணம் அதிகமாக உள்ளவர்களுக்கு சிறந்த பானமாக இவை

இருக்கும். வெள்ளரிக்காயை சிற்றுண்டியாகவோ அல்லது சாலட் ஆகவோ எடுக்கலாம்.

## மோர்



மோர் அல்லது கொழுப்பு நீக்கிய தயிர் இருமடங்கு அளவு தண்ணீர் கலந்து குடித்தால் அமுதமான பானம் என்பதோடு அதை அப்படியே கூந்தலின் மீது பயன்படுத்தவும். இது முடி ஊட்டச்சத்துக்களை உறிஞ்சுவதற்கு உதவுகிறது. குறிப்பாக இவை உணவில் இருந்து கால்சியம்.

கொத்துமல்லி சீரகப்பொடியுடன் சேர்த்த மோர் சிறந்த பானமாகும். மதிய உணவுக்கு பிறகு மோர் சாப்பிடும் பழக்கம் ஆரோக்கியமானது.

## பாதாம் மற்றும் பிற கொட்டைகள்



கூந்தல் இயற்கையாகவே வாதத்தால் ஆதிக்கம் செலுத்தப்படுகிறது. வாதம் சீரற்றதாக இருக்கும் போது கூந்தல் வறட்சிக்கு ஆளாகிறது. உங்கள் உடலில் உள்ள மற்றும் வெளியே போடும் அனைத்து நல்ல எண்ணெய்களையும் உறிஞ்சுவதற்கு இது இயற்கையான தொடர்வை கொண்டுள்ளது. உங்களுக்கு வைட்டமின் ஈ, ஓமேகா 3 கொழுப்பு அமிலங்கள் மற்றும் பையோட்டின் ஆகியவற்றை அதிகரிக்க செய்கின்றன.

white hair problems : வெள்ளை முடி கீவிரமாகாமல் தடுக்க 3 விஷயம் ஃபாலோ பண்ணுங்க, நிபுணர் தரும் பயனுள்ள குறிப்புகள்!

பாதாம், அக்ரூட் பருப்புகள் மற்றும் சிரோஞ்சி போன்றவை முடி வளர்ச்சி மற்றும் உயிர்ச்சக்திக்கு நன்மை அளிக்கும். இயற்கை

எண்ணெய்கள் முடியை வலுவாகவும், பளபளப்பாகவும், நீடித்ததாகவும் ஆக்குகின்றன.

தினசரி ஆரோக்கியமான பருப்புகளை உணவுக்கு இடையில் சிற்றுண்டியாக எடுக்க வேண்டும். உப்பு சேர்த்து வறுத்ததை தவிர்க்க வேண்டும். சாலட், ஸ்முத்திகளில் இவை சேர்க்கலாம்.

### முருங்கை



முருங்கை இலைகள் சிறந்த முடி சப்ளிமெண்ட் ஆகும். இது உடலுக்கு தேவையான முக்கிய வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்களின் வளமான மூலமாகும். இதில் உள்ள ஆன் டி ஆக்ஸிடண்ட்கள் மயிர்க்கால்களை சேதத்திலிருந்து பாதுகாக்கின்றன. ஹார்மோன்களை சமநிலைப்படுத்துகின்றன. முடி நரைத்தல் உட்பட வயதான விளைவுகளை இவை குறைக்கின்றன.

முருங்கையில் அழற்சி எதிர்ப்பு சேர்மங்கள் நிறைந்துள்ளது. பொடுகு மற்றும் பிற உச்சந்தலையின் உணர்திறன்களுக்கு எதிராக செயல்படக்கூடியது என நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.

### வேர்க்கடலை



வேர்க்கடலை தலைமுடியை வல்லமையாக மாற்றக்கூடியது. இவை இயற்கை எண்ணெய்களால் நிறைந்துள்ளன. தலைமுடிக்கு உயிர் மற்றும் பளபளப்பாக இருக்க வேண்டும். கால்சியம் மற்றும் சிலிக்கா இதில் நிறைந்துள்ளன. இது முடிக்கு இழுவிசை வலிமையை அளிக்கின்றன. அதிக வைட்டமின் ஈ, ஜிங்க், மெக்னீசியம் மற்றும் பயோட்டின் உள்ளடக்கம் ஆரோக்கியமான முடி வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கிறது.



வேர்க்கடலை இரவு முழுவதும் ஊறவைக்கலாம். சாலட்களில் சேர்க்கலாம் அல்லது சிற்றுண்டியாக சாப்பிடலாம். சைவ உணவு எடுப்பவர்கள் பால், தயிர் மற்றும் வேர்க்கடலை போன்றவற்றை சேர்க்கலாம்.

### எள் உடன் சீரகம்



எள்ளில் அதிக கால்சியம் உள்ளது. சீரகம் உடலில் உறிஞ்சுவதற்கு உதவுகிறது. எள் ஒரு கேஷ்ய திரவியம். முடி வளர்ச்சியில் குறிப்பிட்ட செயலை இவை செய்கிறது.

இதை உணவில் சேர்ப்பதற்கான சிறந்த எளிதான வழி. உணவுக்கு பிறகு அதை எடுப்பது. இரண்டையும் ஒன்றாக சேர்த்து எடுக்கும் போது அவை நன்றாக வேலை செய்கின்றன. உணவின் அமிலத்தாக்குதலில் இருந்து பற்களை பாதுகாக்கின்றன.

கால்சியம் குறைபாட்டை இல்லாமல் செய்யலாம். கூடுதலாக சீரகம் சிறந்த பசியை தருகிறது. இது உடலுக்கு தேவையான ஊட்டச்சத்துக்களை உறிஞ்சுவதை உறுதி செய்கிறது. சீரகம் போன்று சோம்பும் சேர்க்கலாம்.

## நெய்



ஆயுர்வேதத்தில் தயிரில் இருந்து வெண்ணெய் பிறகு நெய் தயாரிக்கப்படுகிறது. பசும்பாலிலிருந்து பெறப்படும் நெய் தலைமுடிக்கு சிறந்தது. இதில் வைட்டமின் டி, வைட்டமின் ஏ மற்றும் வைட்டமின் இ நிறைந்துள்ளது. இது ஆரோக்கியமான முடி, எலும்புகள் மற்றும் சருமத்துக்கு இன்றியமையாதது.

warts removing tips : மருக்கள் யாருக்கு அதிகமா வரும்? தொற்று நோயா? எப்படி, எப்போது நீக்குவது? நிபுணர் சொல்வது என்ன?

நாள் தொடங்கும் போது அல்லது இரவு தூங்கும் போது ஒரு டீஸ்பூன் வேண்டும். நெய் ஸ்வஸ்தா ஹிட்டா அன்றாடம் எடுப்பதற்கு சிறந்த உணவுகள் ஆகும்.

### தேங்காய்



தேங்காய் கூந்தலுக்கு சூப்பர் ஃபுட் ஆகும். இது பாரம்பரியமாகவே சமையலில் சிறந்தவையாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. ஆயுர்வேதம் தேங்காயை நல்ல முடி வளர்ச்சியை தூண்டுவதிலும், நரைத்தல் மற்றும் பிற முடி பிரச்சனைகளை தடுப்பதிலும் ஆற்றல் மிக்க விளைவுகளை கொண்ட உணவுகளின் குழுவாகும்.

## திரிபலா



திரிபலா ஒரு புத்துணர்ச்சி மற்றும் பிரபலமானவை. இது வயதானதை தடுக்கிறது. செரிமானத்துக்கு உதவுகிறது பாக்டீரியா எதிர்ப்பு, பல் துவாரங்களை தடுக்கிறது முடி வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கிறது. முடி நரைப்பதை தடுக்கிறது.

ஆயுர்வேதம் திரிபலாவை அதன் எண்ணற்ற ஆரோக்கிய நன்மைகளுக்காக பயன்படுத்த பரிந்துரைக்கிறது. இந்த அற்புதமான கலவை மலமிளக்கியாகவும் செயல்படுகிறது.

தினசரி கால் டீஸ்பூன் திரிபலா எடுப்பது நரை இல்லாமல் இருக்க உதவும்.

## கறிவேப்பிலை



கறிவேப்பிலை சமையலில் வாசனைக்கும், அற்புதமான சுவைக்கும் ஏற்றது. கறிவேப்பிலை ஆரோக்கிய நன்மைகளை கொண்டுள்ளது. இது இரும்பு மற்றும் ஃபொலிக் அமிலம் நிறைந்துள்ளது. கறிவேப்பிலை முடி சேதத்தை மாற்றுகிறது மற்றும் முடி முன்கூட்டியே நரைப்பதை தடுக்கிறது.

கறிவேப்பிலை பொடி, சட்னியாக செய்து சாப்பிடலாம்.

## வெந்தய விதைகள்



வெந்தய விதைகளின் நன்மைகள் அளவிடமுடியாதது. அவற்றில் ஒன்று நல்ல முடி. பைட்டோ ஈஸ்ட்ரோஜன்கள் நிறைந்துள்ளன. சாம்பல் நிறங்கள் இல்லாத அடர்த்தியான மேனியின் இயற்கை தூண்டுதலாகும்.

hair fall control tips : இந்த உணவுகள் உங்க முடி கொட்டறதை கட்டுப்படுத்துமாம், தவிர்க்காம சாப்பிடுங்க!

வெந்தய விதைகள் உடலில் உள்ள வாதத்தை சமன் செய்கிறது. எலும்பு மற்றும் முடிக்கு நல்லது. இயற்கையான அழற்சியாகும். முடியின் அழுத்த பாதிப்பை மாற்றுகிறது.

வெந்தயத்தை ஊறவைத்து ஒரு டம்ளர் தண்ணீருடன் தினமும்  
எடுக்கலாம். முளைத்த வெந்தயத்தை தினசரி உணவில்  
சேர்க்கலாம்.