

* துக்கமின்மை, அனீனியா, பாரம்பரியம், கண்களுக்கு அதிக வலேபைப்பளவு, டென்ஷன் போன்ற காரணங்களால் கண்ணில் கருவளையம் ஏற்படுகின்றது. இரும்புச் சத்துள்ள உணவுகளை அதிகம் சாப்பிட வேண்டும். கரட், பீற்றுட்ஜீஸ், கீரவைகளை, பப்பாளி, மாம்பழம் போன்றவற்றை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

* பாதாம் எண்ணெய், விளக்கெண்ணெய், உப்புக்கலக்காத எண்ணெய் தலா 1/2 டீஸ்பூன் எடுத்து கண்களின் உள்ளே போய்விடாதபடி சுண்டி விரலால் மெதுவாக மசாஜ் செய்யவும்.

* விட்டமின் ஏ, விட்டமின் கபேசுல்களில் உள்ள எண்ணெயை கண்களை சுற்றித் தடவி பத்து நிமிடம் போனதும் பஞ்சினால்துடையுங்கள்.

* கற்றாழையின் சோற்றுப்பகுதியை, பன்னீர் ருடன் கலந்து கண்களுக்கடியில் தடவி 10 நிமிடத்துக்கு பிறகு கழுவலாம்.

* விளக்கெண்ணெயை கண்களின் மீது தடவி 15 நிமிடம் கழித்து கழுவுங்கள்.

<http://www.tamilnadutalk.com/portal/index.php?showtopic=8289>