



# ಪ್ರೊಟೀನ್ ಹೇರ್ ಪ್ಯಾಕ್

ಕೂದಲು ನಯವಾಗಿ, ಹೊಳಪಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ ಅದು ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಕೂದಲ ಆರೈಕೆಗೆ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಹೇರ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಸಹಕಾರಿ.

■ ಪಿ.ಎಂ. ಚೈತ್ರ

ನಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಮೆರಗು ನೀಡುವುದೇ ಸುಂದರವಾದ ತಲೆಕೂದಲು. ಕೂದಲು ಉದ್ದವಿರಲಿ ಅಥವಾ ಗಿಡ್ಡವಿರಲಿ ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣವಾದ, ದಟ್ಟವಾದ, ಸುಂದರವಾದ ಹೊಳೆಯುವ ಕೇಶರಾಶಿಯ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರನ್ನೇ ಕೇಳಿದರೂ ಕೂದಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ದೂರು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು, ತುಂಡಾಗುವುದು, ಒಣ ಹಾಗೂ ಒರಟು ಕೂದಲು, ತಲೆಹೊಟ್ಟು, ಸೀಳು ಕೂದಲು ಇತ್ಯಾದಿ. ತ್ವಚೆಯ ಅಂದಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವಂತೆ ತಲೆಕೂದಲಿಗೂ ಸಹ ಅಷ್ಟೇ ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಬಹುದು.

ನಾವು ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಮೆಂತ್ಯೆ, ಮೊಸರು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಇತ್ಯಾದಿ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆಕೂದಲಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವ ಪೋಷಕಾಂಶ ಗಳಿದ್ದು, ಇವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಹೇರ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಗಳು ಕೂದಲಿಗೆ ಪೋಷಣೆ ನೀಡಿ ಕೂದಲಿನ ಬುಡವನ್ನು ಗಟ್ಟಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು, ತುಂಡಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಕೂದಲಿನ ತುದಿ ಸೀಳುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಮೆಕೆಂಡಿ, ಲೋಳೆಸರ, ದಾಸವಾಳವು ಒರಟು ಕೂದಲನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಕೂದಲಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಹೊಳಪು ನೀಡುತ್ತವೆ.

## ಪ್ರೋಟೀನ್ ಹೇರ್ ಪ್ಯಾಕ್

ಎರಡು ಮೊಟ್ಟೆಗೆ ಎರಡು ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್, ಎರಡು ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿ 20 ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ಶ್ಯಾಂಪೂ ಬಳಸಿ ತಲೆ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಮೊಸರಿಗೆ, ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು, ಒಂದು ಮೊಟ್ಟೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿ 45 ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ಶ್ಯಾಂಪೂ ಬಳಸಿ ತಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ.

ಎರಡು ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿ ಭಾಗ, ನಾಲ್ಕು ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ ಹಸಿ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಒಂದು ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಸೇರಿಸಿ ಮೃದುವಾದ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿ 30 ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ಶ್ಯಾಂಪೂ ಬಳಸಿ ತಲೆ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ಮೂರು ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಮೂರು ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ ಸೀಗೆಕಾಯಿ ಪುಡಿಗಳ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಬಳಿಕ ತಲೆ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಈ ಪ್ಯಾಕ್ ಗೆ ಶ್ಯಾಂಪೂ ಬಳಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

ನಾಲ್ಕು ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ ಮೆಂತ್ಯೆ ಕಾಳನ್ನು ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಬಿಸಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಂಟೆ ನೆನಸಿಟ್ಟು ಬಳಿಕ ಅದಕ್ಕೆ