

ಎರಡು ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ ಮೊಸರು, ಮೂರು ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿ 45 ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ಶ್ಯಾಂಪೂ ಬಳಸಿ ತಲೆ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ಒಂದು ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿಗೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿ 30 ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ಶ್ಯಾಂಪೂ ಬಳಸಿ ತಲೆ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ಕಾಲು ಕಪ್ ತೆಂಗಿನಹಾಲು, ಎರಡು ಚಮಚ ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ, ಒಂದು ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿ 45 ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ಶ್ಯಾಂಪೂ ಮಾಡಿ.

ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಮೊಸರಿಗೆ ಮೂರು ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ ಸಿಹಿ ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿ 30 ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ತಲೆ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ಏಳೆಂಟು ದಾಸವಾಳ ಎಲೆಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲು ಹಾಕಿ ಎಬ್ಬಿಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿ 45 ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ತಲೆ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಅಥವಾ ಎರಡು ಬಾರಿ ನಿಮಗೆ ಹೊಂದುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಪ್ಯಾಕ್‌ನ್ನು ಬಳಸಿ.

### ತಲೆಹೊಟ್ಟು ಕಿರಿಕಿರಿ

ತಲೆಕೂದಲ ಸಮಸ್ಯೆ ತಲೆಹೊಟ್ಟಿನಿಂದಲೂ ಬರುತ್ತದೆ. ತಲೆಹೊಟ್ಟು ಅತಿಯಾದಾಗ ಕೂದಲು ಕೂಡ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆಕೂದಲ ನಯ, ಹೊಳಪು ಮಾಯವಾಗಿ ಅಂದಗೆಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಂದು ಚಿಂತಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ತಲೆಹೊಟ್ಟಿಗೂ ಪರಿಹಾರವಿದೆ.

ಒಂದು ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ ನೆನಸಿದ ಮೆಂತ್ಯೆಕಾಳು, ಒಂದು ಹಿಡಿ ದಾಸವಾಳ ಸೊಪ್ಪು, ಸ್ವಲ್ಪ ಹಸಿಹಾಲು ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ 30 ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ತಲೆ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ಮುಲ್ತಾನಿ ಮಿಟ್ಟಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಂಬೆರಸ ಮತ್ತು ನೀರು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ 20 ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ತಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ.

ದಾಸವಾಳದ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಹೂವಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡಿ ಬಳಿಕ ನೀರು ಬಿಸಿದು ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಹೂವನ್ನು ರುಬ್ಬಿ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಿದ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಮೃದುವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ 45 ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ತಲೆ ತೊಳೆಯಿರಿ.



ಲೋಳೆಸರದ ಜೆಲ್ ಅನ್ನು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಲಘುವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ 20 ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ತಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ.

ಫ್ರಿಪಲ್ ಸೈಡರ್ ವೆನಿಗರ್ ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ 15 ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ತಲೆ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ಕಾಲು ಕಪ್ ಬೇವಿನ (neem) ರಸಕ್ಕೆ ಮೂರು ಚಮಚ ತೆಂಗಿನಹಾಲು, ಎರಡು ಚಮಚ ಬೀಟ್ರುಟ್ ರಸ ಮತ್ತು ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಲಘುವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ 20 ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ತಲೆ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ನಿಮಗೆ ಹೊಂದುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದನ್ನು ಮಾತ್ರ ವಾರಕ್ಕಿರಲೂ ಬಾರಿ ತಲೆಗೆ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿದರೆ ತಲೆಹೊಟ್ಟಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಬಹುದು.

### ಕಂಡೀಷನರ್ ಪ್ಯಾಕ್

ದಾಸವಾಳದ ಹೂವಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ ನಯವಾದ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿ 30 ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ದಾಸವಾಳದ ಸೊಪ್ಪಿಗೆ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿ 45 ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಮೆಹಂದಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಟೀ ಡಿಕಾಕ್ಟನ್ ನಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ನೆನಸಿಟ್ಟು ಮರುದಿನ ಅದಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಮೊಸರು ಅಥವಾ ಬೀಟ್ ಮಾಡಿದ ಮೊಟ್ಟೆ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಗಂಟೆಯ ಬಳಿಕ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ಲೋಳೆಸರದ ಜೆಲ್ ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿ 30 ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ಕಾಲು ಕಪ್ ಪಪ್ಪಾಯಿ ಪೇಸ್ಟಿಗೆ ಎರಡು ಟೀ ಚಮಚ ಫ್ರಿಪಲ್ ಸೈಡರ್ ವೆನಿಗರ್, ನಾಲ್ಕು ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿ 10 ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ವಾರಕ್ಕಿರಲೂ ಬಾರಿ ಕಂಡೀಷನರ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಒಣ ಹಾಗೂ ಒರೆಟು ಕೂದಲನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಕೂದಲಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಹೊಳಪು ನೀಡುತ್ತದೆ.