

ಕೂದಲಿಗೆ ಪಥ್ಯ.

ರೇಷ್ಮೆ ನುಣುಪಿನ, ಕಡುಕಪ್ಪು ಕೇಶ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಭೂಷಣ. ಸಿಲ್ಕ್, ಕರ್ಟ್, ಸ್ಟೇಟ್ ಕೂದಲು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅವರವರ ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಒಣಕೂದಲು ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಆರೈಕೆ ಅಥವಾ ಪಥ್ಯ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಒಣಕೂದಲನ್ನೂ ನಾರ್ಮಲ್ ಕೂದಲು ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ ಬೇಕಾದ ರೀತಿಯ ಸ್ಟೈಲ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಾಗಾದರೆ ಒಣಕೂದಲ ಆರೈಕೆ ಹೇಗೆ..?

ಒಣ ಕೂದಲಿಗೆ ಬೆಚ್ಚಗಿನ 'ಆಲಿವ್' ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಮಾಲಿಷ್ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಫಲಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಎಣ್ಣೆ ಕೂದಲನ್ನು 15 ದಿನದಲ್ಲಿ 3 ಬಾರಿಯಾದರೂ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ನಿಂಬೆ ರಸವು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ತುಂಬಾ ಫಲಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬುಡಸಮೇತ ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಎರಡು ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಒಡೆದು ಅದರಲ್ಲಿನ ಬಿಳಿ ಲೋಳೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಒಣಗಿಸಿ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು. 15 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಬಿಳಿ ಲೋಳೆ ಎಲ್ಲಾ ಹೋಗದಂತೆ ಬಾಚಬೇಕು.

ಸರಿಯಾದ ಆರೈಕೆ ಅಥವಾ ಪಥ್ಯ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಒಣಕೂದಲನ್ನೂ ನಾರ್ಮಲ್ ಕೂದಲು ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ ಬೇಕಾದ ರೀತಿಯ ಸ್ಟೈಲ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



ಉಮಾ ಜಯಕುಮಾರ್

ಬ್ಯೂಟಿಶಿಯನ್



ಕೂದಲಿಗೆ ಪಥ್ಯ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೂದಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಅರ್ಧ ಇಂಚು ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ-12 ಬಿಳಿ ಕೂದಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊಟ್ಟೆ, ಬ್ರೆಡ್, ಜೇನುತುಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ-12 ಹೇರಳವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿನ 'ವಿಟಮಿನ್-ಸಿ' ಕೂಡ ಕೂದಲಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಕೂದಲಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಮದ್ದು:

- * ಕೂದಲು ಉದುರುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ತಲೆಗೆ ತಿಕ್ಕಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ತಲೆ ತೊಳೆಯಬೇಕು.
- * ಒರಟಾಗಿ ಬಾಚುವಿಕೆಯಿಂದ ಕೂದಲು ಉದುರುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಲಾನೋಲಿನ್ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ 'ಬ್ರೂಕ್ಲಿ ಆಮ್ಲ' ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಮಾಲಿಷ್ ಮಾಡಬೇಕು.
- * ಮೆಂತ್ಯವನ್ನು ತೆಂಗಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ಅರೆದು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ತಲೆ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊಟ್ಟು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಿಳಿ ಕೂದಲಿನ ನಿವಾರಣೆ

ಅಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಬಿಳುಪಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಕೆಲವು ಉಪಾಯಗಳಿವೆ.

- * ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕೂದಲು ಬೇಗ ಬಿಳುಪಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.
- * ಕೂದಲನ್ನು ಅದರ ಬುಡದವರೆಗೂ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನೆಸಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ತಲೆ ತೊಳೆಯಬೇಕು.
- * ತಲೆಗೆ ಸೋಪಿನ ಬದಲು ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಇಲ್ಲವೆ ಹೆಸರು ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

