

ತೊಳೆದರೆ ಬಿಳಿ ಕೂದಲು ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ರಿನ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ವಾರದಲ್ಲಿ 2 ಸಲವಾದರೂ ಬಳಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ವಿಧದ ಕೂದಲಿಗೆ ಇದು ಉಪಯುಕ್ತ.

ಕೂದಲು ಉದುರುತ್ತಿದೆಯೇ?

ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ಈಗ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನು ಕಾಡುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ. ಕೂದಲು ಹುಟ್ಟಲು ಮತ್ತು ಉದುರುವಿಕೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಲು ರಿನ್ಸ್, ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಚಕ್ಕೆ, ಕರಿಬೇವು, ಶುಂಠಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ನೆಟೆಲ್ ಎಲೆಗಳು, ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪು ಇವುಗಳು ಕೂದಲಿಗೆ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಿ ನೆತ್ತಿ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಂಪಾಗಿಸುತ್ತವೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಎ, ಬಿ ಪ್ರೊಟೀನ್, ತಾಮ್ರದಂಶ, ಜಿಂಕ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಬಿಟಾಕೆರೋಟಿನ್, ಫೋಸ್ ಫರಸ್, ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಸೋಡಿಯಂನಂತಹ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವುದರಿಂದ ಕೇಶರಾಶಿ ಸೊಂಪಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದು.

* 4 ಕಪ್ ನೀರಿಗೆ 3-4 ಚಕ್ಕೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ 20 ನಿಮಿಷ ಬಿಡಿ. ನಂತರ ಚಕ್ಕೆಯನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು ಈ ನೀರಿನಿಂದ ತಲೆ ತೊಳೆದು ಕೊಳ್ಳಿ. ಚಕ್ಕೆಯು ಕೂದಲಿನ ಬುಡವನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

* 5 ಲೋಟ ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ 8-10 ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಒಂದು ಮುಷ್ಟಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ತಣಿಸಲು ಇಡಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸೋಸಿದ ನೀರನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಸುರಿದುಕೊಂಡು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಲೀಶು ಮಾಡಿ ನಂತರ ತೊಳೆಯಿರಿ.

* ಒಂದು ಮಗ್ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿಗೆ 10-15 ಹನಿ ಲ್ಯಾವೆಂಡರ್ ತೈಲ ಸೇರಿಸಿ ರಿನ್ಸ್ ಮಾಡಿದರೆ ಕೂದಲು ದಟ್ಟವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

* 4-5 ಲೋಟ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಹಿಡಿ ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ 2 ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ. ನಂತರ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡ ನೀರಿನಿಂದ ಕೂದಲಿಗೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತಲೆ ತೊಳೆಯಿರಿ. ವಿಟಮಿನ್ ಯುಕ್ತ ಈ ರಿನ್ಸ್ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಆಗುವ ಹಾನಿಯಿಂದ ಕೂದಲನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

* ಜೀರಿಗೆ ನೀರಿಗೆ ಶುಂಠಿ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ತಲೆಯನ್ನು ತೊಳೆದರೆ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ನಿಂಬೆ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಬಳಸಬಹುದು.

ಹೊಟ್ಟು ಹಾಗೂ ನೆತ್ತಿಯ ಸೋಂಕುಗಳಿಗೆ ರಿನ್ಸ್,

ಗ್ರೀನ್ ಟೀ, ಆಪಲ್ ಸೈಡರ್, ವಿನೇಗರ್, ಪುಲಾವ್ ಎಲ್, ನಿಂಬೆ ಹುಲ್ಲು, ವೀಲ್ಡೆಲೆ ಮತ್ತು ತುಳಸಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಈ ಗಿಡ ಮೂಲಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಂಟಿ ಸೆಪ್‌ಟಿಕ್ ಹಾಗೂ ಆಂಟಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಲ್ ಗುಣ ಇರುವುದರಿಂದ ಸೋಂಕುಗಳು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ನಿಮಗೆ ಸೂಕ್ತ ಎನಿಸಿದ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ರಿನ್ಸ್ ತಯಾರಿಸಿ ಬಳಸಿರಿ.

ಕೂದಲಿನ ಹೊಳಪಿಗೆ ರಿನ್ಸ್

* ಒಂದು ಮಗ್ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ 1 ಬಟ್ಟಲು ತೆಂಗಿನ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ತಲೆಯನ್ನು ತೊಳೆದರೆ ಒರಟು ಕೂದಲು ಸ್ನಿಗ್ಧವಾಗುವುದು. ಈ ರಿನ್ಸ್ ಬಳಸಿದ ನಂತರ ತಲೆ ತೊಳೆಯುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

* 4 ದೊಡ್ಡ ಕಪ್ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ ದಾಸವಾಳದ ಹೂಗಳನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಡಿ. 5-10 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ಹೂವನ್ನು ತೆಗೆದು, ನೀರಿನಿಂದ ಕೂದಲನ್ನು 2-3 ನಿಮಿಷ ಮಾಲೀಶು ಮಾಡಿ ನಂತರ ತೊಳೆದು ಹಾಕಿ.

* ಗುಲಾಬಿ ಜಲ ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ತಲೆ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಅತಿ ಜಿಡ್ಡನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

* 5-6 ಕಪ್ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿಗೆ ಒಂದಷ್ಟು ಚೆಂಡು ಹೂ ಮತ್ತು ಸೇವಂತಿ ಹೂ ಹಾಕಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ಬಳಿಕ ಸೋಸಿದ ನೀರಿನಿಂದ ಕೂದಲನ್ನು ತೊಳೆದರೆ ಕೂದಲ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದಲ್ಲದೆ ದುರ್ಗಂಧವು ಕೂಡ ಹೋಗುವುದು.

ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಸೌಂದರ್ಯ

ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇಂದು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತ ಎನ್ನುವ ವಾತಾವರಣ ಇಲ್ಲ. ಪುರುಷರು ಸಹ ಸೌಂದರ್ಯ ಕಾಣಬೇಕೆಂದು ಶುರು ಮಾಡಿ ಹಲವು ಕಾಲವೇ ಗತಿಸಿವೆ. ನಮ್ಮ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಮೊಡವೆ ಏಳಬಾರದು, ತ್ವಚೆ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಬಾರದು. ಕಣ್ಣು ತೀಡಿದಂತಿರಬೇಕು. ಕೂದಲು ಉದುರಿತರೆ ತಲೆಯೇ ಹೋಯಿತು ಎನ್ನುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಚಿಂತೆ. ಇವೆಲ್ಲದರ ನಿವಾರಣೆ ಹೇಗೆ?

* ನಿಂಬೆರಸ, ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಹಾಗೂ ಹೆಸರುಹಿಟ್ಟು ಸೇರಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ಬಳಿಕ ಮುಖ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್‌ನಂತೆ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗಿ ಚರ್ಮ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ.

* ಮುಖದಲ್ಲಿರುವ ಮೊಡವೆಗೆ ನಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿ ಕಾಳುಮೆಣಸು ತೇಯ್ದು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಮೊಡವೆಗಳು ಬೇಗ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

* ನಿಂಬೆರಸಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಅದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿದರೆ ಹಲ್ಲಿನ ಪಾಚಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಹಲ್ಲಿನ ಹೊಳಪು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

* ನಿಂಬೆ ಜ್ಯೂಸನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಚರ್ಮ, ಕಣ್ಣು, ಕೂದಲುಗಳ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

* ಕಪ್ಪಾಗಿರುವ ಮೊಣಕೈಗೆ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯಿಂದ ಉಜ್ಜುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಣ್ಣ ಮಾಸುತ್ತದೆ.

* ಉಗುರುಗಳಿಗೆ

ನಿಂಬೆರಸ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಿ ಇಷ್ಟು ನಿಮಿಷಗಳ ಬಳಿಕ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೈ ಅದ್ದಿ ತೊಳೆದರೆ ಉಗುರುಗಳು ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ.

* ಎಣ್ಣೆ ಚರ್ಮದವರು ನಿಂಬೆ ಸಿಪ್ಪೆಯಿಂದ ಮುಖಕ್ಕೆ ಮಾಲೀಶು ಮಾಡಿದರೆ ಜಿಡ್ಡಿನ ಅಂಶ ಹೋಗಿ ಮುಖ ಥಳ ಥಳ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ.

* ನಿಂಬೆರಸಕ್ಕೆ ಪನ್ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಮುಖ ತೊಳೆದರೆ ಮುಖ ಶುಭ್ರವಾಗಿ ಹೊಳಪು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

* ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಮೊಡವೆಗಳು ಏಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು, ನಿಂಬೆರಸ, ಟೊಮ್ಮಾಟೊ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ ಮೃದುವಾಗಿ ಮಾಲೀಶು ಮಾಡಿ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಅಥವಾ ಕುದಿಯುವ ಹಾಲಿನ ಹಬೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮೊಡವೆ ಏಳುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

■ ಆಕಾಶ ಲೋಖಂಡೆ

