

ತಲೆಗೂದಲ ಪೋಷಣೆ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗ. ತಲೆಗೂದಲು ನುಣುಪಾಗಿದ್ದು, ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದ್ದರೆ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಹಾಗೆ ಫ್ಯಾಷನಬಲ್ ಕೇಶ ವಿನ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೇಶಶೈಲಿಗೆ ಸೊಂಪಾದ ಕೂದಲು ಅಗತ್ಯ. ಕೆಂಪು ಕೂದಲು, ಕವಲು ಕೂದಲು, ಗಿಡ್ಡ ಕೂದಲು ಇದ್ದರೆ ಇಂದಿನ ಟ್ರೆಂಡ್‌ಗೆ ತಕ್ಕ ಹಾಗೆ ಕೇಶಶೈಲಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಇದೀಗ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಹೇರ್‌ಪ್ರಾಕ್‌ಗಳು ಬಂದಿವೆ. ರಾಸಾಯನಿಕ ಮುಕ್ತ ಹೇರ್‌ಪ್ರಾಕ್‌ಗಳು ಕೂದಲ ಪೋಷಣೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ಮುಲ್ತಾನಿ ಮಿಟ್ಟಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಕೂದಲ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಬಹುದು. ತಲೆಗೂದಲಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ತಲೆಗೂದಲ ಬುಡದ ಸ್ಕಾಲ್ಪ್ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಬಹುದು. ತಲೆಗೂದಲು ನಯವಾಗಿ ಹೊಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಯಾರಿಸಿದ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಶಾಂಪು ಸಹಕಾರಿ.

ಬೃಂಗರಾಜ ಗಿಡದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಆಕಳು ಹಾಲು, ತಾಜಾ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಅಲೋವೆರಾದೊಂದಿಗೆ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಎಲ್ಲವೂ ಹದವಾಗಿ ಬೆರೆತ ನಂತರ ಇದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರಲು ಬಿಡಿ. ಈಗ ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೋಸಿ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ತಲೆಗೂದಲ ಬುಡಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಕೂದಲು ಕಡುಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಉದುರುವ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಬಗೆಹರಿಯುತ್ತದೆ.

‘ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೂದಲಿಗೆ ಹಾಗೂ ತಲೆಗೂದಲ ತಳಭಾಗದವರೆಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸುರಕ್ಷೆ ಒದಗಿಸಲು ಮುಲ್ತಾನಿ ಮಿಟ್ಟಿಯು ಹೇರ್ ಪ್ರಾಕ್ ಸಹಕಾರಿ. ಮುಲ್ತಾನಿ ಮಿಟ್ಟಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿಕೊಂಡು ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಂಬೆರಸ ಹಾಗೂ ಅರ್ಧಕಪ್ ಮೊಸರು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ 10 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಪ್ರಾಕ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕೂದಲು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ’ ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಜಯನಗರದಲ್ಲಿರುವ ಸೌಂದರ್ಯ ತಜ್ಞೆ ಕುಸುಮಾ ಪಾಟೀಲ್.

‘ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧಾನದ ಮುಲ್ತಾನಿ ಮಿಟ್ಟಿ ಹೇರ್‌ಪ್ರಾಕ್ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಬೌಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಪ್‌ನಷ್ಟು ಮುಲ್ತಾನಿ ಮಿಟ್ಟಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಎರಡು ಕಪ್‌ನಷ್ಟು ನೀರು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀರನ್ನು ಮಿಟ್ಟಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲಿ. ಇದನ್ನು ತಲೆಬುರುಡೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಹಾಗೆ ಬಿಡಿ. ಆಮೇಲೆ ತಲೆಗೂದಲು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ವಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸಲ ಈ ಪ್ರಾಕ್ ಬಳಸಿದರೆ ಬಲಿಷ್ಠ ಕೂದಲು ಪಡೆಯಬಹುದು’ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

ಕೂದಲು ಉದುರುವುದಕ್ಕೆ...

ಕೂದಲು ಉದುರುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಹಲವು ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಇದನ್ನು ಸಹ ಮುಲ್ತಾನಿ ಮಿಟ್ಟಿಯಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಗೆಹರಿಸಬಹುದು. ಇದು ತಲೆಬುರುಡೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಹೊಟ್ಟಿನಂತಹ ಪದರವನ್ನು ಕಿತ್ತು ಹಾಕಿ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯಲು ನೆರವಾಗುವುದು.

ಕೂದಲು ಉದುರದಂತೆ ಕುಸುಮಾ ನೀಡುವ ಇನ್ನಷ್ಟು ಟಿಪ್ಸ್ ಇಲ್ಲಿದೆ:

- 6-8 ಚಮಚದಷ್ಟು ಮುಲ್ತಾನಿ ಮಿಟ್ಟಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಈರುಳ್ಳಿ ರಸ, 2 ಚಮಚ ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೊಸರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಲೆಬುರುಡೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. 40 ನಿಮಿಷ ಹಾಗೇ ಬಿಟ್ಟು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದರೆ ಕೂದಲು ಉದುರುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
- ತಲೆಹೊಟ್ಟು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ತಲೆಗೂದಲ ಬುಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆ ಮತ್ತು ಕಿರಿಕಿರಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಂತೂ ಬೆವರಿನ ಬಾಧೆಗೆ ತಲೆಹೊಟ್ಟು ಮತ್ತಷ್ಟು ಕಿರಿಕಿರಿ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹ ಮುಲ್ತಾನಿ ಮಿಟ್ಟಿ ಸಹಕಾರಿ.
- ಎರಡು ಚಮಚ ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು, ಎರಡು ಚಮಚ ಕಿತ್ತಳೆ ಸಿಫ್ಟೆಯ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಎರಡು ಚಮಚ ಮುಲ್ತಾನಿ ಮಿಟ್ಟಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕಪ್ ಮೊಸರನ್ನು ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ತಲೆಬುರುಡೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಳಿಕ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಕೂದಲನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ. ಎಲ್ಲ ಕಿರಿಕಿರಿಗಳೂ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ■



ತಲೆಗೂದಲಿಗೆ ಈರುಳ್ಳಿ ಉಪಚಾರ

ಈರುಳ್ಳಿ ಉತ್ತಮ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ. ಇದು ಚರ್ಮದ ಕಲೆ ನಿವಾರಣೆ ಹಾಗೂ ಕೂದಲಿನ ಆರೈಕೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ.

- ಕೂದಲು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದಲು ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ರುಬ್ಬಿ ರಸ ತೆಗೆಯಿರಿ. ರಸವನ್ನು ಕೂದಲ ಬುಡದಿಂದ ತುದಿಯವರೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಚ್ಚಿ. ಎರಡು ಗಂಟೆ ಹಾಗೆಯೇ ಒಣಗಲು ಬಿಡಿ. ನಂತರ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಶಾಂಪು ಬದಲು ಸೀಗೇಪುಡಿ ಬಳಸಿ. ಈರುಳ್ಳಿಯ ವಾಸನೆ ಗಾಢವಾಗಿದ್ದರೆ, ಒಂದು ಚಮಚ ರೋಸ್ ವಾಟರ್ ಅನ್ನು ಸ್ನಾನದ ನೀರಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಈರುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಗಂಧಕದ (ಸಲ್ಫರ್) ಅಂಶದಿಂದ ರಕ್ತ ಸಂಚಲನ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಶೀಘ್ರ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯಲು ಇದು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವುದು.
- ತಲೆ ಹೊಟ್ಟು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಈರುಳ್ಳಿ ರಸವನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ತಲೆಯ ಬುಡಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟು ನಿವಾರಣೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಕೂದಲು ದಟ್ಟವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮೊಡವೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಈರುಳ್ಳಿ ರಸಕ್ಕೆ ಮೊಸರು, ನಿಂಬೆರಸ ಬೆರೆಸಿ ಅದನ್ನು ಮುಖ ಕೈ ಕಾಲು ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ. ಹತ್ತು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ.

- ಕಲೆ ಇದ್ದರೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಈರುಳ್ಳಿ ರಸ, ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನು, ಒಂದು ಚಮಚ ನಿಂಬೆ ರಸ ,ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ವಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಾರಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯಯುತ ಹಾಗೂ ಹೊಳೆಯುವ ಚರ್ಮ ನಿಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ.
- ಹೇನು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇನಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವುದು ಸಹಜ. ಇದಕ್ಕೆ ಈರುಳ್ಳಿ ರಸ ಉತ್ತಮ ಮನೆ ಮದ್ದು ಒಂದು ಈರುಳ್ಳಿ ಹಿಡಿ, ತುಳಸಿ ಹಿಡಿ, ಬೇವಿನ ಎಲೆ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ ರಸ ತೆಗೆದು ಅದನ್ನು ಕೂದಲಿನ ಬುಡಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಅಗತ್ಯ ಎನಿಸಿದರೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಎರಡು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಮಾಡಿದರೆ ಹೇನಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

■ ಹರ್ಷಿತಾ ಹರೀಶ್ ಕುಲಾಲ್