ಪಕ್ಕ ಇರುವ ನೆರಿಗೆಗಳು ಕೂಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆ, ಕಜ್ಜಿಯಂತಹ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದರೆ ಈ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಸರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಎಕ್ಸಿಮಾ, ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ಕಂಡುಬಂದರೆ ನಿತ್ಯ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಈ ಬೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಹೇರಳವಾಗಿ ದೊರೆಯುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಬೆಣ್ಣೆಯ ಜೊತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ದಾಲ್ಚಿನಿ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಮೈಯನ್ನು 5 ನಿಮಿಷ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿದರೆ ಸೆಲ್ಯೂಲೈಟ್ ನಿವಾರಣೆ ಹೊಂದುವುದು.

ತಲೆ ತುರಿಕೆಯೇ?

ಮೂರು ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ ಬೆಣ್ಣೆಯ ಜೊತೆ ಒಂದು ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ ಏಪ್ರಿಕಾಟ್ ಎಣ್ಣೆ ಬೆರೆಸಿ ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ತಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಈ ಬೆಣ್ಣೆಯು ಕೂದಲನ್ನು ಹೈಡ್ರೇಟ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಬೆಣ್ಣೆಗೆ ಆರು–ಎಂಟು ಹನಿ ಪೆಪ್ಪರ್‌ಮಿಂಟ್ ತೈಲ ಸೇರಿಸಿ ಕೂದಲಿಗೆ ಮಾಲೀಶು ಮಾಡಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ತಲೆ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ಎರಡು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಬೆಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಳಿನ ಪುಡಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಮಲ್‌ಬೆರ್ರಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಬೆಣ್ಣೆಯ ಜೊತೆ ಸೇರಿಸಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಮ್ ಹಾಗೂ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ ಹೊಂದಿರುವ ಈ ಬೆಣ್ಣೆ ಕೂದಲಿನ ಬುಡವನ್ನು ಶುಭ್ರವಾಗಿ ಇರಿಸುತ್ತದೆ.

ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಚಮಚ ಜಾಯಿಕಾಯಿ ಪುಡಿಯ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಲೇಪಿಸಿ ಇಪ್ಪತ್ತು–ಮೂವತ್ತು ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಬೆಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಬೆರೆಸಿ ಕೂಡ ಬಳಸಬಹುದು.

ಮೂರು ಚಮಚ ಬೆಣ್ಣೆಗೆ ಮೂರು–ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಓಟ್ಸ್ ಹಾಲನ್ನು ಹಾಕಿ ಕೂದಲನ್ನು ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ತಲೆ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಎರಡು ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ ಎಂಟು–ಹತ್ತು ಹನಿ ನಿಂಬೆ ತೈಲವನ್ನು ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ■