ಮುಲ್ತಾನಿ ಮಿಟ್ಟಿ

ಇದು ಮಣ್ಣಿನ ಮಾತು!

ಮುಲ್ತಾನಿ ಮಿಟ್ಟಿ ಎಂಬ ಮಣ್ಣು ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆಯಲ್ಲಿ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ತ್ವಚೆ ಹಾಗೂ ತಲೆಗೂದಲಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.

■ ಯು. ಅನಂತ್

ಮುಲ್ತಾನಿ ಮಿಟ್ಟಿ... ಅರ್ಥಾತ್ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಮಣ್ಣು... ಇದೊಂದು ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ. ಇದರ ಬಳಕೆ ಮುಖ, ಕೈಕಾಲುಗಳ ಅಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ತಲೆಗೂದಲ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಮಣ್ಣಿನ ಈ ಗುಣ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆಯಲ್ಲಿ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ತಲೆಗೂದಲ ಆರೈಕೆ ಹೇಗೆ? ಎಂಬುದು ಅನೇಕ ಸೌಂದರ್ಯಪ್ರಿಯರ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಮುಲ್ತಾನಿ ಮಿಟ್ಟಿಯ ಹೇರ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ. ಇದು ತಲೆಬುರುಡೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಕೂದಲಿನ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲಿಗೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್ ರೀತಾಪುಡಿ ಮತ್ತು ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಮುಲ್ತಾನಿ ಮಿಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸ ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು ತಲೆಗೂದಲ ಬುಡಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ಬಳಿಕ ತೊಳೆದುಕೊಂಡರೆ ತಲೆಗೂದಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ವಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಬಾರಿ ಈ ರೀತಿಯ ಹೇರ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ಕೂದಲನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಕೆಲವರಿಗೆ ತಲೆಗೂದಲು ಉದುರುವ ಸಮಸ್ಯೆ. ಇದರ ನಿವಾರಣೆಗೂ ಮುಲ್ತಾನಿಮಿಟ್ಟಿ ಸಹಕಾರಿ.

ಒಂದು ಕಪ್ ಮುಲ್ತಾನಿಮಿಟ್ಟಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು ಈರುಳ್ಳಿ ರಸ, ಒಂದು ಚಮಚ ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೊಸರು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ತಲೆಬುರುಡೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಹದವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ. ಸುಮಾರು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ಬಳಿಕ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ತಲೆಹೊಟ್ಟು, ತಲೆಗೂದಲ ಬುಡದಲ್ಲಿ ಕಡಿತ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ. ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಕಲುಷಿತ, ದೂಳು, ಹೊಗೆ, ವಿಷಯುಕ್ತ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಇಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಇದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಮುಲ್ತಾನಿಮಿಟ್ಟಿ ರಾಮಬಾಣವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಮುಲ್ತಾನಿ ಮಿಟ್ಟಿಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಕಿತ್ತಳೆಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಪುಡಿ, ಎರಡು ಚಮಚ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು, ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಮೊಸರು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕೂದಲಿನ ಬುಡಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ಬಳಿಕ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದುಕೊಂಡರೆ ತಲೆಹೊಟ್ಟು ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ತಲೆಗೂದಲ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಮುಲ್ತಾನಿಮಿಟ್ಟಿಯಿಂದ ಮಾಡುವಂತೆ ತ್ವಚೆಯ ಅಂದವನ್ನೂ ಈ ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬ್ಯೂಟಿ ಪಾರ್ಲರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮುಲ್ತಾನಿ ಮಿಟ್ಟಿಯ ಆರೈಕೆ ಲಭ್ಯ. ಮನೆಗಳಲ್ಲೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮುಲ್ತಾನಿಮಿಟ್ಟಿ ಬಳಸಿ ತಲೆಗೂದಲಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮೆಹೆಂದಿಯೂ ಒಳ್ಳೆಯದೇ...

ತಲೆಗೂದಲ ಆರೈಕೆ ಹಾಗೂ ತಲೆಹೊಟ್ಟು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಮೆಹೆಂದಿ ಕೂಡ ಸಹಕಾರಿ. ಮೆಹೆಂದಿ ಜೊತೆಗೆ ದಾಸವಾಳ ಹೂವಿನ ರಸ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ಪ್ರಯೋಜನ ಕಾಣಬಹುದು.

ಅಲ್ಲದೆ ತಲೆಗೂದಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಡುಗಪ್ಪು ಕೂದಲಿಗೆ ಭೃಂಗದ ಎಲೆಗಳೂ ಸಹಕಾರಿ. ಇದರಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಎಣ್ಣೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದಿಲ್ಲ, ಬಣ್ಣ ಕಪ್ಪಾಗುವುದು, ಬಿಳಿ ಕೂದಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಥವಾ ಅಕಾಲ ಕೂದಲು ನರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ರಾಮಬಾಣ, ಕವಲು ಕೂದಲು, ಕೆಂಚು ಕೂದಲ ಸಮಸ್ಯೆ ಇಲ್ಲ.

ಕೇಶ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತೈಲವನ್ನೂ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ರಾಸಾಯನಿಕ ಮುಕ್ತವಾದ ಈ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೂದಲನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ■