



ತಲೆಹೊಟ್ಟಿನ ಸಮಸ್ಯೆ; ಪರಿಹಾರ ಏನು?

ತಲೆಹೊಟ್ಟಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಮಹಿಳೆಯರು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ದಿನ ಎದುರಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಪುರುಷರೂ ತಲೆಕೂದಲ, ಹೊಟ್ಟಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಹೊರತಲ್ಲ. ಇದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜತೆಗೆ ಸೌಂದರ್ಯ ಪಾಲನೆಗೂ ಅಡ್ಡಿ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಬಗೆಹರಿಸಲಾಗದ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲ. ತಲೆಹೊಟ್ಟಿಗೂ ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರವಿದೆ.

■ ಶಾರದಾ ಪಿ.ಬಿ.

ಇಂದಿನ ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣದಿಂದಾಗಿ ತಲೆಕೂದಲು ನಯವಾಗಿ, ಸೊಂಪಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕಾದರೆ ಸೌಂದರ್ಯಪ್ರಿಯರು ಹರಸಾಹಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೂದಲು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಹಲವಾರು ದಾರಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಮಿಕಲ್‌ಯುಕ್ತ ಶಾಂಪು, ಕೇಶತ್ವಲ, ಕಂಡಿಷನರ್‌ಗಳು ತಲೆಕೂದಲ ಅಂದಗೆಡಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಬಹುತೇಕರು ಹರ್ಬಲ್, ಆಯುರ್ವೇದ, ಮನೆಮದ್ದುಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕೂದಲು ಸೊಂಪಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕೆಂದರೆ ನೆತ್ತಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ಹೊಟ್ಟು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಕೂದಲ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮುಖ, ಕೊರಳು ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಮೊಡವೆಗಳು ಏಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಹೊಟ್ಟು ಉದುರಿದಾಗ ಬಹಳ ಮುಜುಗರ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಟ್ಯಾಂಟ್ರೋಫ್

ಶಾಂಪುಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಮನೆ ಮದ್ದು ಇವುಗಳಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ರಾಸಾಯನಿಕ ಹೇರ್ ಸ್ಟೈ ಹಾಗೂ ಜೆಲ್‌ಗಳ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಒಣ ಕೂದಲು

- ▶ 5-6 ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಸೇರಿಸಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಈ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ನೆತ್ತಿಯನ್ನು ಮಾಲಿಶ್ಯ ಮಾಡಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ತಲೆಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ.
- ▶ ಒಂದು ಬೇಯಿಸಿದ ಕ್ಯಾರಟ್ ಅನ್ನು ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು 2 ಚಮಚ ಬೆಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿ ಹೇರ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿ 45 ನಿಮಿಷ ಕಳೆದ ಮೇಲೆ ತಲೆ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ▶ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಿದ ಹರಳೆಣ್ಣೆಯಿಂದ ಕೂದಲಿಗೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಬಳಿಕ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟು ಉದುರುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.