

ರೇಷಿಮೆ ಕೇಶರ್ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಪೋಷಣೆ

ಕೇಶರಾಶಿಯ ನುಣುಪಿಗೆ, ಕವಲು, ಕೆಂಚು ಕೂದಲ ನಿರ್ಮೂಲನೆಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಬಹುದು. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಿಂದ ಮಾಡುವ ತಲೆಗೂದಲ ಆರೈಕೆ ಕೂದಲನ್ನು ನಯವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

■ ಶಾರದಾ ಪಿ.ಬಿ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ತಮ್ಮ ಕೇಶರಾಶಿ ನಯವಾಗಿ, ರೇಷಿಯಂತೆ ಹೊಳೆಯುತ್ತಿರಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇಂತಹ ಕೂದಲು ಸಿಗುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಒಣ ಹಾಗೂ ಒರಟು ಕೂದಲನ್ನು ಆರೈಕೆ ಮಾಡಲು ಬಹಳ ಕಷ್ಟಪಡಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯ ಕೂದಲಿನಲ್ಲಿ ಹೊಳಪು ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಬೇಗನೆ ತುಂಡಾಗುತ್ತದೆ. ಕೂದಲ ಉದುರುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ತುದಿ ಸೀಳುವಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಕವಲು ಕೂದಲು, ಕೆಂಚು, ಕಂದು ಕೂದಲು ಫ್ಯಾಷನ್‌ಪ್ರಿಯರ ನಿದ್ಧೆಗಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಬಹಳ ಜನ ಕೂದಲನ್ನು ಐರನಿಂಗ್ (Ironing) ಮೂಲಕ ನೇರವಾಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ಶುಷ್ಕತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೂದಲ ಒರಟುತನ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನೆ ಮದ್ದನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ

ಯಾವ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮವಿಲ್ಲದೆ ಕೂದಲನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿಸಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಕೂದಲು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಚಮಚ ಆಲಿವ್ ತೈಲ, ಒಂದು ಚಮಚ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಕೂದಲಿಗೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು 1-2 ಗಂಟೆಯ ಬಳಿಕ ತಲೆಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಮಿಶ್ರಣ ಕೂದಲು ಸಿಕ್ಕಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆದು ನೆತ್ತಿಯ ತೇವಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಮುಲ್ತಾನಿ ಮಿಟ್ಟಿಯ ಜೊತೆ 4-5 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ತೆಂಗಿನ ನೀರು ಹಾಗೂ 8-10 ಹನಿ ಲ್ಯಾವೆಂಡರ್ ತೈಲ ಸೇರಿಸಿ ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ 30-40 ನಿಮಿಷ ಕಳೆದ ಮೇಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಮುಲ್ತಾನಿ ಮಿಟ್ಟಿಯು ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಕ್ಲೆನ್ಸರ್ (Cleanser) ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ನೆತ್ತಿಯನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿ ಹೊಟ್ಟನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಣ್ಣ ಸೌತೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಿ 20-30 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತಲೆ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಕೂದಲಿನ ಆದ್ರ್ವತೆ ಕಾಪಾಡಬಹುದು.

ಮತ್ತೊಂದು ಸುಲಭದ ಉಪಾಯ ಎಂದರೆ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ, ಅಲೋವೆರಾ ಜೆಲ್ ಹಾಗೂ ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಮಿಶ್ರಣ. ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಹೇರ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿ 20 ನಿಮಿಷ ಆದ ಮೇಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಜೊತೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್