



## ಶಾಂಪು, ಹೇರ್‌ಸ್ಟೇ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ

ತಲೆಕೂದಲು ತೊಳೆಯಲು ರಾ ಸಾ ಯ ನಿ ಕ ಯು ಕ್ಷ ಶಾಂಪು ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಅಂತೆಯೇ ರಾಸಾಯನಿಕ ಹೇರ್ ಸ್ಟೇ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಲೇಪಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕೂದಲಿನ ಬೇರುಗಳು ಬಲವಾಗಿ



ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಕರಬೂಜ ಹಣ್ಣು, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಪಪಾಯಿ ಕೂಡ ಕೂದಲನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ.

ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣಿನ ಜೆಲ್ ಒಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕಂಡೀಷನರ್. ತಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಈ ಜೆಲ್ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಒಣಗಲು ಬಿಡಿ. ಇದು ಲಿನ್-ಇನ್-ಕಂಡೀಷನರ್ ಆದ್ದರಿಂದ ತೊಳೆಯುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಪಪಾಯಿ ಹಣ್ಣಿನ ಜೊತೆ ಕರಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಸೇರಿಸಿ ಅರೆದು ಹಚ್ಚಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆದರೆ ಕೂದಲಿನ ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಎರಡು ಚಮಚ ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು ಕೂದಲ ಬುಡದಿಂದ ತುದಿಯವರೆಗೂ ಹಚ್ಚಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ತಲೆ ತೊಳೆದರೆ ನೆತ್ತಿಯು ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಂಡು ಕೂದಲಿನ ಕಾಂತಿ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ 3-4 ಚಮಚ ತಾಜಾ ಕೆನೆ ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಕೂದಲಿಗೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಒಂದು ಶವರ್ ಕ್ಯಾಪ್ ಹಾಕಿ ನಲ್ವತ್ತು ನಿಮಿಷ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟು ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಅರೆದ ಟೊಮ್ಮಾಟೊ ಮತ್ತು 2-3 ಚಮಚ ಮೊಸರು ಬೆರೆಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ತೊಳೆದರೆ ಒರಟುತನ ಹೋಗುವುದಲ್ಲದೇ ಕೂದಲ ಬೇರು ಸದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಕಪ್ ಗುಲಾಬಿ ಹೂವಿನ ದಳಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಸಿ ಹಾಲಿನ ಜೊತೆ ರುಬ್ಬಿ ಲೇಪಿಸಿ 15-20 ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ನಿಸ್ತೇಜವಾದ ಕೂದಲಿಗೆ ಹೊಂಬಣ್ಣ ನೀಡುವುದು.

ಎರಡು ಚಮಚ ಕೋಕೊ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಮಾಲೀಶು ಮಾಡಿಕೊಂಡು 30 ನಿಮಿಷ ಬಿಡಿ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ವಿಟಮಿನ್ 'ಇ' ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿದರೆ ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮ.

ಐದು ಚಮಚ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಗೆ ಎರಡು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ತಣಿಯಲು ಬಿಡಿ. ಬಳಿಕ ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ತೊಳೆಯಿರಿ. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಕೂದಲಿನ ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಇದು ರಾಮಬಾಣ.

ಒಂದು ಕಪ್ ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ 3-4 ಚಮಚ ಫ್ಲಾಕ್ಸ್ ಸೀಡ್ (Flax seed) ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಬಿಸಿ ಇದ್ದಾಗಲೇ ಇದನ್ನು ಸೋಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸೋಸಿದ ನೀರು ಜೆಲ್‌ನಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಅದು ತಣಿದ ನಂತರ ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆಯ ಜೊತೆ ಸೇರಿಸಿ ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ 40 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತಲೆಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ವ್ಯಾಸಲಿನ್ ಕೂಡ ಶುಲ್ಕ ಕೂದಲನ್ನು ನಯವಾಗಿಸಲು ಉಪಯುಕ್ತ. ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ವ್ಯಾಸಲಿನ್ ಹಾಗೂ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆಯಿರಿ.

ಒಂದು ಮಗ್ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಆಪಲ್ ಸೈಡರ್ ವಿನೇಗರ್ ಹಾಗೂ ಎರಡು ಚಮಚ ಗುಲಾಬಿ ಜಲ ಬೆರೆಸಿ ಕೂದಲನ್ನು ರಿನ್ಸ್ ಮಾಡಬಹುದು.

ಒಂದು ಬೀಟ್‌ರೂಟನ್ನು ತುರಿದು ರಸವನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಇದಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಚಮಚ ನಿಂಬೆ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ಲೇಪಿಸಿ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ತಲೆಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ.

ಕಾಲು ಕಪ್ ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟಿನೊಂದಿಗೆ ಕಾಲು ಕಪ್ ಕೆನೆ ಸೇರಿಸಿ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ 15 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಕೂದಲು ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಯಾರಿಸಿದ ಹೇರ್ ಸ್ಟ್ರೀ ಬಳಸಿ ಕೂದಲ ಹೊಳಪನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ಸ್ಟ್ರೀ ಬಾಟಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅಕ್ಕಿ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ. ಅರ್ಧ ಬಾಟಲಿ ಅಕ್ಕಿ ನೀರು ಸಾಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಅಲೋವೆರಾ ಜೆಲ್ ಅಥವಾ ಸೌತೆಕಾಯಿ ಜೆಲ್ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಲುಗಾಡಿಸಿ, ಜೆಲ್ ಕರಗಿಸಿ ಕೂದಲಿಗೆ ಸ್ಟ್ರೀ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಒರಟುತನ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಹನಿ ಗುಲಾಬಿ ಬೆರೆಸಿದರೆ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.