

ತಲೆಗೂದಲು ಉದುರುವುದು, ತಲೆಹೊಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು, ಕವಲು ಕೂದಲು ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಇಂದು ಹಲವಾರು ಮಂದಿ ಕೂದಲ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಿಂದ ತಲೆಗೂದಲ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಿದರೆ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು.

■ ಉಮಾ ವೇಣೂರು

ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ನೋಡಿದ ತಕ್ಷಣ ಮುಖ, ಡ್ರೆಸ್, ಅಲಂಕಾರ, ಕೇಶ ಶೈಲಿ... ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಜನ ಮೊದಲು ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ತಲೆಗೂದಲು ಲಕ ಲಕ ಹೊಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲರ ಗಮನ ಕೇಶದತ್ತಲೇ ಹಿಗಾಾಗಿ ತಲೆಗೂದಲು ಸೊಂಪಾಗಿ, ಕಡುಗಪ್ಪು ಇರುವುದು ಎಲ್ಲ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೊದಲ ಆಸೆ. ಇಂದಿನ ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣ, ಹೊಗೆ, ದೂಳು, ರಾಸಾಯನಿಕಯುಕ್ತ ಸೋಪು, ಶಾಂಪು, ಕಂಡೀಷನರ್... ಮುಂತಾದವು ತಲೆಗೂದಲನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿರಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು, ಕೆಂಚು, ಕವಲು ಕೂದಲು, ತಲೆಹೊಟ್ಟು, ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಪ್ಯಾಚ್‌ಸ್... ಇವೆಲ್ಲವೂ ಇಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ. ಜೊತೆಗೆ ಪುರುಷರೂ ಇದರಿಂದ ಹೊರತಾಗಿಲ್ಲ. ಪುರುಷರ ತಲೆಗೂದಲೂ ಉದುರುತ್ತಿದ್ದು, ಇದೊಂದು ರೀತಿಯ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಕೇಶ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಲಿದೆ. ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಆಹಾರಕ್ರಮ ಸರಿಯಾಗಿ ಪಾಲಿಸದ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ತಲೆಗೂದಲ ಸಮಸ್ಯೆ

ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೂ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಪರಿಹಾರ ಏನು?

- ಉತ್ತಮಗುಣಮುಟ್ಟದ ಶಾಂಪು ಬಳಸಿಕೂದಲನ್ನು ಸದಾ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಿ. ಹರ್ಬಲ್ ಶಾಂಪು ಆದರೆ ಉತ್ತಮ. ರಾಸಾಯನಿಕಮುಕ್ತವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಶಾಂಪು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದು ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾದ ತಲೆಹೊಟ್ಟು, ತುರಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವಂತಹ ಕಂಡೀಷನರ್‌ಗಳನ್ನೇ ಬಳಸಿ. ಎಣ್ಣೆಪ್ರಕೃತಿಯ ಕೂದಲು, ನಾರ್ಮಲ್ ಕೂದಲು, ಒಣ ಕೂದಲು ಮುಂತಾದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಸೂಕ್ತವಾದ ಕಂಡೀಷನರ್‌ಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಗುಣಮುಟ್ಟದ ಉತ್ಪನ್ನವನ್ನೇ ಬಳಸಿ.
- ಅಲೊವೆರಾ ಜೆಲ್ ಅಥವಾ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಕುಂಡದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಅಲೊವೆರಾ ಪಲ್ಪ್ ಜೊತೆಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ತಲೆಗೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಸಾಜ್

ಮಾಡಿ. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ಬಳಿಕ ತಲೆಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ.

- ಎರಡು ಚಮಚ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಒಂದೆರಡು ಮೆಹಂದಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ. ಆದಿ ನಂತರ ಶೋಧಿಸಿ ತಲೆಗೂದಲ ಬುಡಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಮೃದುವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಡೆದು ಒಂದು ಬೌಲ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಅಲೊವೆರಾ ಪಲ್ಪ್, ಹಸಿ ಅರಿಶಿನ ರಸ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ಒಂದೆರಡು ಗುಲಾಬಿ ದಳ ಹಾಕಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಹಾಗೇ ಬಿಡಿ. ನಂತರ ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ತಲೆಗೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಳಿಕ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತಲೆ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ತೆಂಗಿನಹಾಲು, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿರಸ, ನಿಂಬೆರಸ ತಲೆಗೂದಲ ಪೋಷಣೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಾಧನಗಳು.

ಹೈಬಿಸ್ಕಸ್ ಎಂಬ ಸಂಜೀವಿನಿ

ತಲೆಗೂದಲಿಗೂ ದಾಸವಾಳಕ್ಕೂ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧ. ಮನೆಯಂಗಳದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ದಾಸವಾಳ ಹೂವಿನ ಗಿಡದ ಎಲೆ, ಹೂವು ಎಲ್ಲವೂ ತಲೆಗೂದಲ ಆರೈಕೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತವಾದ ಔಷಧೀಯ ಗುಣ ಹೊಂದಿರುವ ಸಸ್ಯ ಸಂಜೀವಿನಿ.

‘ದಾಸವಾಳ ಹೂವು (ಐದು ಎಸಳಿನ ಬಿಳಿ ದಾಸವಾಳ ಹೆಚ್ಚಿನ ಔಷಧೀಯ ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ) ಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತು ತಂದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಬೌಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಲೋಟ ನೀರು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿವುಚಿದ ಬಳಿಕ ಒಂದು ಚಮಚ ಆಲಿವ್ ಆಯಿಲ್ ಹಾಕಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ತೆಂಗಿನಹಾಲು ಒಂದು ಚಮಚ ಹಾಕಿದರೂ ಆಗಬಹುದು. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ತಲೆಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಕೂದಲ ಬುಡಕ್ಕೆ ಎರೆಯುತ್ತಾ ತೊಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಕೂದಲು ಉದುರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗುತ್ತದೆ’ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಡಾ. ಸುಜಾತ ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ.

‘ದಾಸವಾಳದ ಎಲೆ ಹಾಗೂ ಭೃಂಗರಾಜ ಗಿಡದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. (ಮೆಹಂದಿ, ಮೆಂತ್ಯ ಪೇಸ್ಟ್ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿಯಲ್ಲೇ) ಸುಮಾರು 45 ನಿಮಿಷ ಹಾಗೇ ಬಿಡಿ. ನಂತರ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮುಟ್ಟದ ಶಾಂಪು ಬಳಸಿ ತಲೆಗೂದಲು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಕೂದಲನ್ನು ಕಪ್ಪಾಗಿಗುತ್ತದೆ’ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು. ■

ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ತಲೆಗೂದಲು ಪಡೆಯಬೇಕೆ?

ತಲೆಹೊಟ್ಟು ತಲೆಗೂದಲು ಉದುರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿಗಳಿವೆ.

ತಲೆಹೊಟ್ಟು ನಿವಾರಣೆಗೆ

- ಲೋಳೆಸರ (ಅಲೊವೆರಾ) ದ ಬಿಳಿ ತಿರುಳನ್ನು ನೆನಿಸಿದ ದಾಸವಾಳದ ಎಲೆಗಳ ಜೊತೆ ರುಬ್ಬಿ ಹಚ್ಚುವುದು.
- ಒಂದು ಹಿಡಿ ಮೆಂತೆಯನ್ನು ರಾತ್ರಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಿಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅದನ್ನು ರುಬ್ಬಿ ಅದರ ಜೊತೆ ಒಣ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕಲಸಿ, ಕೂದಲಿನ ಬುಡಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಚ್ಚಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ.
- ಮೆಹಂದಿ ಎಲೆಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹುಳಿ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಎರಡು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಇಟ್ಟು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ. ನಂತರ ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಸೀಗೆ ಪುಡಿ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ತಲೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ.



ತಲೆ ಕೂದಲು ಉದುರುತ್ತಿದ್ದರೆ

- ತ್ರಿಫಲ ಚೂರ್ಣವನ್ನು (ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಆಳಲೆಕಾಯಿ, ತಾರೆಕಾಯಿ) ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ತಲೆ ತೊಳೆಯಬಹುದು.
- ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಮೆಂತೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ, ದಾಸವಾಳ ಎಲೆ ಇವುಗಳನ್ನು ರುಬ್ಬಿ, ಬೆಚ್ಚನೆ ಮಾಡಿ, ತಲೆ ಕೂದಲಿನ ಬೇರಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ, ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ.
- ಎರಡು ಚಮಚ ಗರುಗ ಸೊಪ್ಪಿನ (ಭೃಂಗ ರಾಜ) ರಸ ಮತ್ತು ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ತಲೆ ಕೂದಲಿನ ಬುಡಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ.
- ಪಧ್ಮ: ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು, ಅಭೃಂಗ ಸ್ನಾನ. – ಡಾ. ಲಕ್ಷ್ಮೀ ಕಿರಣ, ಪಳ್ಳತ್ತಡ್ಡೆ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯೆ