

ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಎರಡೂ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಉದ್ದ, ದಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಕೂದಲು ಬೇಕೆಂದರೆ ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಈ ಡೀಪ್‌ಕಂಡೀಷನಿಂಗ್ ಪ್ಯಾಕ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ತೊಳೆಯುವಾಗ ಮೃದು ಶಾಂಪು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಶುಷ್ಕ ಕೂದಲು

ಈ ಕೂದಲಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆರೈಕೆ ಅಗತ್ಯ. ಬೇಗ ಸಿಕ್ಕು ಉಂಟಾಗುವ ಇಂತಹ ಕೂದಲಿಗೆ ತೇವಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಹೊಳಪು ಹಾಗೂ ಮೃದುತ್ವ ಒದಗಿಸಲು ಡೀಪ್ ಕಂಡೀಷನಿಂಗ್ ಬೇಕೇ ಬೇಕು.

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದ ರಾಮ ಫಲ ಹಣ್ಣು 4-5 ಚಮಚ ಹಾಗೂ 2 ಚಮಚ ಮೊಸರಿನ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ 30 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಈ ಹಣ್ಣು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಹಾಗೂ ನಂಜು ನಿರೋಧಕ ಗುಣ ಹೊಂದಿರುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ತಲೆಹೊಟ್ಟು, ಉದುರುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ನವೆಯನ್ನು ಬೇಗನೆ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಸೀಮೆ ಬದನೆಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ನಯವಾದ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ, ಕೂದಲಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು 15 ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ತಲೆ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಕಾಂಠೀನವಾದ ಒಣ ಕೂದಲು ಹೊಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.

ಒಂದು ಹಿಡಿಯಷ್ಟು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ರುಬ್ಬಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಯೋಗರ್ಟ್ ಸೇರಿಸಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು 20 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಕಬ್ಬಿಣ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಹೊಂದಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ನೆತ್ತಿಯ ಒರಟುತನ ಹೋಗಿಸಿ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಬೆಣ್ಣೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಮ್ಯಾಶ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು 5-6 ಚಮಚ ಬೀಟ್ರೂಟ್ ರಸ ಹಾಕಿ ಹಚ್ಚಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಿಡಿ. ಬಳಿಕ ತಲೆಯನ್ನು ತೊಳೆದರೆ ಆದ್ರ್ವತೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಕೂದಲು ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಚಮಚ ಅಲೋವೆರಾ ಜೆಲ್ ಜೊತೆ 2 ಚಮಚ ಶುದ್ಧ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಒಣ ಕೂದಲಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಶಿಯಾ ಬಟರ್ ಹಾಗೂ ಕೋಕೋ ಬಟರ್ ಕೂಡ ಒಣ ಕೂದಲಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಕಂಡೀಷನರ್.

ತೈಲಮಯ ಕೂದಲು

ಇಂತಹ ಕೂದಲಿಗೆ ಜಿಡ್ಡು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ತೇವಾಂಶ ಉಳಿಸುವ ಕಂಡೀಷನರ್‌ಗಳ ಬಳಕೆ ಮುಖ್ಯ.

ಬೇಯಿಸಿ ರುಬ್ಬಿದ ಕ್ಯಾರೆಟ್ 4-5 ಚಮಚ ಮತ್ತು 3 ಚಮಚ ಹಾಲಿನಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಲೇಪವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ. ಎ. ಕೆ., ಬಿ1, ಬಿ2, ಬಿ3 ಬಿ6 ಹಾಗೂ ಖನಿಜಗಳಾದ ಪೊಟಾಶಿಯಂ ಫಾಸ್ಫರಸ್ ರಕ್ತ ಸಂಚಲನವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಪೂರೈಕೆ ಆಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಪುದಿನಾ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ 30 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ತಲೆ ತೊಳೆಯಬೇಕು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೂದಲ ಆರೈಕೆ

- ತೇವಾಂಶ ಹಾಗೂ ಕ್ರಾಂತಿ ಸಹಜವಾಗೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಈ ಕೂದಲ ರಕ್ಷಣೆ ಸುಲಭ.
- ಮೂರು ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಗೆ 3-4 ಚಮಚ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ಹಚ್ಚಿ 15 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆಯಿರಿ.
- ಕಾಲು ಕಪ್ ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆಗೆ 3 ಚಮಚ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ನಂತರ ತಲೆಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಹುದು.
- ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ 3-4 ಚಮಚ ಹಾಗೂ ಪೂಡಿ ಮಾಡಿದ ಉತ್ತುತ್ತೆ 2-3 ಚಮಚ ಮಿಶ್ರಿಸಿ ಬಳಸಬಹುದು.
- 5-6 ಕಪ್ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರದ ನೀರುಳ್ಳಿ ಹೆಚ್ಚಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ, ತಣದ ಬಳಿಕ ಸೋಸಿದ ನೀರನ್ನು ಸ್ವೇ ಬಾಟಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕೂದಲಿಗೆ ಸಿಂಪಡಿಸಿ 10 ನಿಮಿಷ ಆದ ಮೇಲೆ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಗ್ಲಿಸರಿನ್‌ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಹಾಗೂ ರೋಸ್‌ವಾಟರ್ ಬೆರೆಸಿ ಹಚ್ಚಿ 15 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆಯಿರಿ.



ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಕಿತ್ತಳೆ ಸಿಪ್ಪೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಹಾಗೂ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಮಜ್ಜೆಗೆ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಕೂದಲಿಗೆ ಮಾಲೀಶು ಮಾಡಿ 20 ನಿಮಿಷ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಡಿ. ನಂತರ ತಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಕೂದಲ ಕಳೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು.

ಮೂರು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಆಲಿವ್ ತೈಲದೊಂದಿಗೆ 10-12 ಹನಿ ಲೈಪಲ್ ಸೈಡರ್ ವಿನೇಗರ್ ಸೇರಿಸಿ ಲೇಪಿಸಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಳಿಕ ತೊಳೆದರೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅರ್ಧ ಕಪ್ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ರಸಕ್ಕೆ 3-4 ಚಮಚ ಕರಿಬೇವಿನ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು 15 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆದುಹಾಕಿ. ಕರಿಬೇವಿನಿಂದ ರಕ್ತದ ಶುದ್ಧೀಕರಣವಾಗಿ ಕೂದಲು ಸೊಂಪಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಮಿಶ್ರ ಕೂದಲು

ನೆತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ತ್ರೇಲಾಂಶವಿದ್ದು ಕೂದಲ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಶುಷ್ಕತನ ಇರುವ ಇಂತಹ ಕೂದಲನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಕಂಡೀಷನರ್‌ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ಮೂರು ಚಮಚ ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು, 4 ಚಮಚ ಹುಣಸೆ ರಸ, ಹಾಗೂ 2 ಚಮಚ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮಿಶ್ರಿಸಿ ಹಚ್ಚಿ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ತಲೆಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ.

ಎರಡು ಚಮಚ ಗ್ರೀನ್ ಟೀ ಪುಡಿಯೊಂದಿಗೆ 1 ಚಮಚ ಚಕ್ಕೆ ಪುಡಿ ಹಾಗೂ 3-4 ಚಮಚ ಹುಳಿ ಮೊಸರು ಬೆರೆಸಿ ಲೇಪಿಸಿ 40 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆಯಿರಿ.

ಒಂದು ಕಪ್ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆಯನ್ನು ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ನಂತರ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ 2 ಚಮಚ ಕೋಕೋ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ 20 ನಿಮಿಷ ಕಳೆದ ಮೇಲೆ ತೊಳೆದು ಹಾಕಿ.

ಕಾಲು ಕಪ್ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿಯ ಜೊತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೌತೆ ರಸ ಮತ್ತು ತೆಳು ಮಜ್ಜೆಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಕೂದಲಿಗೆ ಹೊಂಬಣ್ಣ ಬರುವುದು.

8-10 ಸ್ಯಾಬೆರಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು ಹಾಕಿ ಕೂದಲಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿ 30 ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.