



ಕವಲು ಕೂದಲು; ಪರಿಹಾರ ಏನು?

ತಲೆಕೂದಲ ತುದಿ ತುಂಡಾಗುವುದು, ಕವಲು, ಸೀಳು ಉಂಟಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಾದರೂ ಇದು ಫ್ಯಾಷನ್ ಪ್ರಿಯರಿಗೆ ಬಹಳ ಕಿರಿಕಿರಿ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೂ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

■ ಶಾರದಾ ಪಿ.ಬಿ.

ಕೂದಲ ತುದಿ ಸೀಳುವುದು ಅಥವಾ ಕವಲು ಕೂದಲು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯೂ ಅನುಭವಿಸುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ. ಒದ್ದೆ ಕೂದಲನ್ನು ಬಾಚುವುದು, ರಾಸಾಯನಿಕ ಹೇರ್ ಕಲರ್ ಬಳಸುವಿಕೆ, ಕೂದಲಿನ ವಿವಿಧ ವಿನ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಬಳಸುವ ಉಪಕರಣಗಳು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳು. ಜೊತೆಗೆ ಸೂರ್ಯನ ಅತಿ ನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳು ತಲೆಕೂದಲ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವುದು ಹಾಗೂ ಅತಿ ಬಿಸಿಯಾದ ನೀರು ಕೂಡ ಕೂದಲಿಗೆ ಹಾನಿಕರ. ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸರಳವಾದ ಲೇಪಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಕೂದಲಿನ ಸೊಬಗನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.

ಸುಲಭ ಉಪಾಯಗಳು

* ಒಂದು ಸೇಬಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ, ಅರೆದು ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ನೆಲಗಡಲೆ ಹಾಕಿ ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ 30 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ತಲೆ ತೊಳೆಯಿರಿ. ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ3, ವಿಟಮಿನ್ ಇ, ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ9, ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ1 ಯುಕ್ತ ನೆಲಗಡಲೆ ಕೂದಲಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಸೇಬಿನ ಹಣ್ಣು ನೆತ್ತಿಯನ್ನು ಶುಭ್ರಗೊಳಿಸಿ, ಕೂದಲಿನ ಬುಡವನ್ನು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಭಾರಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಕೂದಲು ಒರಟಾಗಿದ್ದರೆ ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ 2 ಚಮಚ ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಬ್ಲಾಕ್ ಟೀ, ಲವಂಗ, ತ್ರಿಫಲ, ಕೇಸರಿಯಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಬಳಸಬಹುದು.

* 2-3 ಚಮಚ ಜೊಜೋಬ ಎಣ್ಣೆಗೆ 5-6 ಹನಿ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಸೀಡ್ ಆಯಿಲ್ ಬೆರೆಸಿ ಕೂದಲನ್ನು ಮಾಲಿಶ್ಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಬಳಿಕ ತಲೆ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಕೂದಲಿನ ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಜೊಜೊಬಾ ತೈಲ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಶ್ಯಾಂಪು ಹಾಗೂ ಕಂಡೀಷನರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಾರದಲ್ಲಿ 2 ಬಾರಿ ಬಳಸಿದರೆ ತುದಿ ಸೀಳುವಿಕೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

* ಬೆಣ್ಣೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಮ್ಯಾಶ್ ಮಾಡಿ ಲೇಪಿಸಿ 20 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆಯಿರಿ. ಕೂದಲಿನ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಾದ ಎ, ಬಿ, ಸಿ ಹಾಗೂ ಇ, ಫ್ಲೈಟೀನ್, ಖನಿಜಗಳಾದ ಕಬ್ಬಿಣ, ಫೊಸ್ಫೋರಿಯಂ ಹೇರಳವಾಗಿ ಈ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸಿಗುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧದ ಕೂದಲಿಗೂ ಉಪಯುಕ್ತ.

* ಕಾಲು ಕಪ್ ಕೋಕೋ ಪುಡಿ (ಡಾರ್ಕ್ ಚಾಕೋಲೇಟ್), ಒಂದು ಬೇಯಿಸಿದ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಮತ್ತು ಕಾಲು ಕಪ್ ಗುಲಾಬಿ ಜಲವನ್ನು ರುಬ್ಬಿ ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ಬಳಿಕ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಕೂದಲ ತುದಿ ಸೀಳುವಿಕೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

* ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದ ಸೌತೆಕಾಯಿ ಅರ್ಧ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅರೆಯಿರಿ. ಇದನ್ನು ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ 15 ನಿಮಿಷ ನಂತರ ತಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಈ ಮಾಸ್ಟ್ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹಾನಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

* ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲಿನ ಜೊತೆ ಮಿಶ್ರಿಸಿ ಹಚ್ಚುವುದು ಹಿತಕರ.



- * ವಿಳೈದಲೆಯನ್ನು ರುಬ್ಬಿ ರಸ ತೆಗೆದು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು 20 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತಲೆ ತೊಳೆಯಿರಿ.
- * ಕಾಲು ಕಪ್ ತಾಜಾ ಕನೆಯಿಂದ ಕೂದಲಿಗೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ 60 ನಿಮಿಷ ಬಿಡಿ. ನಂತರ ತಲೆ ತೊಳೆದರೆ ಕೂದಲಿನ ತೇವಾಂಶ ಹೆಚ್ಚುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಕವಲು ಕೂದಲ ಸಮಸ್ಯೆ ಕೂಡ ನಿವಾರಣೆ ಹೊಂದುವುದು.
- * ಕಾಲು ಕಪ್ ತೆಂಗಿನ ತುರಿಗೆ ಕಾಲು ಕಪ್ ತೆಂಗಿನ ನೀರು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ 20 ನಿಮಿಷ ಆದ ಮೇಲೆ ತಲೆಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ.
- * ಒಂದು ಕಪ್ ಕಿತ್ತಳೆ ರಸಕ್ಕೆ 4-5 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಹಚ್ಚಿ 15 ನಿಮಿಷ ಕಳೆದ ಮೇಲೆ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ಹೂವುಗಳಿಂದ ಪರಿಹಾರ

ಹೂವುಗಳು ಅನೇಕ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು.

- ★ ಪಾರಿಜಾತ ಹೂವು: ಬೆಚ್ಚಿನೆಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಅರೆದು ನಿಂಬೆ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ಲೇಪಿಸಿ. 20 ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ತಲೆಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಪಾರಿಜಾತ ಹೂವಿನ ಜೊತೆ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿ ಕೂದಲಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆಯಿರಿ.
- ★ ಚೆಂಡು ಹೂವು: ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕಪ್ ಚೆಂಡು ಹೂವಿನ ಎಸಳುಗಳನ್ನು ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ರಸದ ಜೊತೆ ಅರೆದು ಹೇರ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. 3 ಕಪ್ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಚೆಂಡು ಹೂವು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ ತಣಿಯಲು ಬಿಡಿ, ನಂತರ ಸೋಸಿಕೊಂಡ ನೀರಿನಿಂದ ಕೂದಲನ್ನು ರಿನ್ಸ್ ಮಾಡಿ.
- ★ ಅಶೋಕದ ಹೂವು: ಈ ಹೂವಿನ ಜೊತೆ ಕರಿ ಎಕ್ಕು ಹಾಗೂ ಮಜ್ಜೆಗೆ ಬರೆಸಿ ರುಬ್ಬಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿ. ಈ ಹೂವಿನ ಎಸಳುಗಳ ಜೊತೆ ಸೀಬೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಮಿಶ್ರಿಸಿ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ 20 ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ತೊಳೆಯಿರಿ.
- ★ ಲ್ಯಾವೆಂಡರ್: ಪರಿಮಳಯುಕ್ತ ಲ್ಯಾವೆಂಡರ್ ಹೂವು ನೆತ್ತಿಗೆ ಹಿತಕರ. ಒಂದು ಕಪ್ ಹೂವಿಗೆ ಹಸಿ ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಬೇಕು. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ 15 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತಲೆಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.