**ಈರುಳ್ಳಿ ಹೇರ್‌ ಮಾಸ್ಕ್‌ ಈಗ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.**

## ಈರುಳ್ಳಿ ಮಾಸ್ಕ್‌ ನಿಮ್ಮ ಕೇಶ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಹೇಗೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯಿರಿ.

ಈರುಳ್ಳಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆಹಾರವನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ರುಚಿಕರವಾಗಿಸುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಇದರ ಬಲವಾದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾಗಿದೆ. ಈರುಳ್ಳಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಸೈ ಮತ್ತು ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೂ ಜೈ.  
  
ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಈರುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಉರಿಯೂತ ನಿವಾರಕ ಮತ್ತು ಆಂಟಿಮೈಕ್ರೊಬಿಯಲ್ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲನ್ನು ಬೆಳೆಯಲು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ನೋಟವನ್ನು ನೀಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಅಷ್ಟಕ್ಕೂ ಈರುಳ್ಳಿ ಕೇಶ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಹೇಗೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯಿರಿ.

## ​ಹೇರ್‌ ಮಾಸ್ಕ್‌ಗೆ ಈರುಳ್ಳಿ ಏಕೆ?

ಈರುಳ್ಳಿಯು ಫೋಲಿಕ್‌ ಆಸಿಡ್‌, ಸಲ್ಪರ್‌ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್‌ ಸಿ ಯಂತಹ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಸಲ್ಪರ್‌ ಅಂಶವು ಕೂದಲು ಒಡೆಯುವಿಕೆ ಮತ್ತು ತೆಳುವಾಗುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಕೂದಲು ಮತ್ತೆ ಬೆಳೆಯಲು ಈರುಳ್ಳಿಯ ರಸವು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಈರುಳ್ಳಿಯು ಆಂಟಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಲ್‌ ಮತ್ತು ಆಂಟಿ ಫಂಗಲ್‌ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ನೆತ್ತಿಯ ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

## ​ಅಕಾಲಿಕ ನೆರೆ ಕೂದಲನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಅಕಾಲಿಕ ನೆರೆ ಕೂದಲನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ಈರುಳ್ಳಿ ವರದಾನವಾಗಲಿದೆ. ಈರುಳ್ಳಿಯ ರಸವು ಕೂದಲು ಅಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಬಿಳಿಯಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬಳಕೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತಲೆಹೊಟ್ಟು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

## ​ಶುಷ್ಕ ಮತ್ತು ಹಾನಿಯಾದ ಕೂದಲಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿ, ಒಣ ಮತ್ತು ಹಾನಿಗೊಳಗಾದ ಕೂದಲಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಅನೇಕ ಸಂಯುಕ್ತಗಳನ್ನು ಈರುಳ್ಳಿ ಹೊಂದಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಉರಿಯೂತ ನಿವಾರಕ, ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕ ಗುಣಗಳು ನೆತ್ತಿಗೆ ರಕ್ತದ ಹರಿವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಈರುಳ್ಳಿಯ ಅಂಶಗಳು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ನಿಮಗೆ ದೊರೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಯಾರು ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಈರುಳ್ಳಿ ಮಾಸ್ಕ್‌ ನಿಮ್ಮ ಕೇಶ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

## ​ಈರುಳ್ಳಿ ಹೇರ್‌ ಮಾಸ್ಕ್‌ ತಯಾರಿಸುವ ಬಗೆ

ಈರುಳ್ಳಿ ರಸ ಮತ್ತು ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ ನೀವು ಹೇರ್ ಮಾಸ್ಕ್‌ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಈ ಹೇರ್‌ ಮಾಸ್ಕ್‌ ನೆತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಸುಧಾರಿಸಲು, ಕೂದಲ ಕಿರುಚೀಲಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಕೂದಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

**ಹೇರ್‌ ಮಾಸ್ಕ್‌ಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು**

4 ರಿಂದ 6 ಚಮಚ ಈರುಳ್ಳಿ ರಸ 3 ಟೀ ಚಮಚ ಆಲಿವ್‌ ಎಣ್ಣೆ

**ಹೇರ್‌ ಮಾಸ್ಕ್‌ ತಯಾರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಬಳಸುವುದು ಹೇಗೆ?**

**ಹಂತ 1**ಒಂದು ಬೌಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಈರುಳ್ಳಿ ರಸವನ್ನು ಆಲಿವ್‌ ಎಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.

**ಹಂತ 2**ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಬೆರಳ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ವೃತ್ತಾಕಾರದ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ನೆತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಮಸಾಜ್‌ ಮಾಡಿ.

**ಹಂತ 3** ಈ ಹೇರ್‌ ಮಾಸ್ಕ್‌ ಸುಮಾರು ೨ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಬಿಟ್ಟು, ನಂತರ ತಲೆಯನ್ನು ಸೌಮ್ಯವಾದ ಶಾಂಪೂವಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ.