

વાળને પોષણ આપતાં આંબળાં

બ્યુટી ક્વેરી- ખ્યાતિ દેસાઈ

મારી ઉંમર ૨૯ વર્ષ છે. ૬ મહિના પહેલાં મેં લેઝર થેરેપીથી પિગમેન્ટેશનની સારવાર કરાવી હતી. આજે પણ હું જ્યારે તડકામાં નીકળું છું તો સ્કિન પર રેશિઝ અને દાણા નીકળી જાય છે. સનબ્લોક લગાવવાથી પણ કોઈ લાભ નથી થતો, મારે શું કરવું જોઈએ? - શાલિની જાડેજા, સુરત

તમારી સમસ્યાથી લાગે છે કે તમે ટ્રીટમેન્ટ બાદ કદા મુજબ સ્કિનની સારસંભાળ નથી લીધી. તમે કોઈ સારા સ્ત્રીરોગ નિષ્ણાતને મળી સારવાર લો અથવા તમે જ્યાં લેઝર ટ્રીટમેન્ટ કરાવી હતી તેમનો સંપર્ક કરો. તેઓ જ તમને સાચી સલાહ અને યોગ્ય માર્ગદર્શન આપી શકે છે.

મારી ઉંમર ૨૧ વર્ષ છે. હું ગયા વર્ષે જ અમદાવાદ શિક્ષક થઈ છું. અહીં આવ્યા બાદ મારા વાળ બહુ તૂટવા લાગ્યા છે. મારે કયું શેમ્પૂ અને તેલ વાપરવું જોઈએ? વાળને મજબૂત બનાવવા માટે કોઈ ઘરેલું ઉપાય બતાવો.- નયના સોલંકી, અમદાવાદ

વાળ તૂટવાનો કારણ માથામાં ખોડો હોઈ શકે. વાળને મજબૂત બનાવવા તમે સરસોના તેલમાં બદામનું તેલ મિક્સ કરી, હૂંફાળું ગરમ કરી માથામાં મસાજ કરો અને અડધા કલાક બાદ માઇલ્ડ શેમ્પૂથી વાળ ધુઓ. તડકામાં વાળને કવર કરી નીકળવાનું રાખો. ઘરેલું ઉપાયમાં તમે આંબળાંને સરસોના તેલમાં નાખી બોટલમાં ભરી ૧૫થી ૨૦ દિવસ સુધી તડકામાં રાખો અને ત્યારબાદ આ તેલથી અઠવાડિયામાં બે વખત મસાજ કરો.

મારી ઉંમર ૨૫ વર્ષ છે. મારા વાળ બહુ જ ઓછા છે. શેમ્પૂ કર્યા બાદ કન્ડિશનર વાપરવાથી વાળ વધુ ઓછા થઈ જાય છે. મારે મારા વાળની સંભાળ કેવી રીતે કરવી તે અંગે યોગ્ય માર્ગદર્શન આપશો. - વિભા કોઠારી, હાલોલ

સૌથી પહેલાં તો તમે તમારું શેમ્પૂ અને કન્ડિશનર ચેક કરો. તમારા વાળના નેચર મુજબ તમે શેમ્પૂ વાપરો છો કે નહીં તેની નોંધ લો. બજારમાં વાળના નેચર મુજબ અનેક શેમ્પૂ મળે છે જેમાંથી તમારા વાળના નેચર મુજબ શેમ્પૂ પસંદ કરવું જોઈએ. કન્ડિશનર વાળને

કંડિશન કરે છે એટલે તેને શૈમ્પૂ કર્યા બાદ લગાવવું જોઈએ. ફેર સીરમ રફ વાળ માટે હોય છે જેથી તેમાં ચમક આવે.

મારી ઉંમર ૨૨ વર્ષ છે. મારી સ્કિન બહુ જ ડ્રાય અને ખેંચાયેલી રહે છે. મારે કોલેજ જવા માટે કાયમ તડકામાં નીકળવું પડે છે, જેના લીધે મારો ચહેરો વધુ ડ્રાય અને ખરાબ થતો જાય છે. કોઈ સરળ ઉપાય બતાવો.- અનુજા રાવલ, નડિયાદ

તમે આ હોમમેડ મોઇશ્ચરાઇઝર અને નરિશિંગ માસ્ક વાપરો. મોઇશ્ચરાઇઝર માટે - ૩/૪ કપ ગુલાબજળમાં ૧/૪ કપ ગ્લિસરિન, ૧ ટીસ્પૂન વિનેગર અને ૧/૪ ટીસ્પૂન મધ મિક્સ કરી બોટલમાં ભરી લો અને દરરોજ વાપરો. નરિશિંગ માસ્ક - એક કેળાને મસળીને તેમાં ૧ ટીસ્પૂન વેજિટેબલ ઓઇલ મિક્સ કરો. જ્યારે સરખી રીતે મિક્સ થઈ જાય ત્યારે બ્રશની મદદથી ચહેરા ઉપર લગાવો. ૨૦ મિનિટ બાદ ચહેરો પાણીથી ધોઈ લો. આ પ્રક્રિયા અઠવાડિયામાં એક વખત તો જરૂર રિપીટ કરો. ધીમે ધીમે ફેર દેખાવા લાગશે.

