

Dr. HAIR GROWTH LOTION

Hair Oil use చేసే విధానం :

- ❖ Hair Oil యూజ్ చేసే ముందు తప్పనిసరిగా గుండు చేయించాలి. మొదటిసారి గుండు చేయించి, తర్వాత నుండి ప్రతినెల గుండు/ట్రీమ్ చేయించి వాడాలి.
- ❖ ఉదయం స్నానం చేసిన తర్వాత వైట్ కలర్ అయిల్ని 1 నిమిషం బాగా షేక్ చేసి, కొబ్బరినూనె మాదిరిగా అపై చేసుకోవాలి.
- ❖ Hair Oil అపై చేసిన తర్వాత మీకు ఇచ్చిన రోలర్తో 15 నిమిషాలు, 4 Directions (x,+) నెమ్మదిగా మసాజ్ చేసుకోవాలి.
- ❖ రోలర్తో మసాజ్ చేసిన తర్వాత మళ్ళీ వైట్ కలర్ అయిల్ని కొంచెం తీసుకొని తలపై సున్నితంగా చేతితో మర్దన చేయాలి. రోలర్ మరల యూజ్ చేయాల్సిన అవసరం లేదు.
- ❖ అదే విధంగా రాత్రి పడుకునే సమయంలో రెడ్ కలర్ అయిల్తో, ఉదయం ఏ విధంగా ఐతే అపై చేసారో, అదే మాదిరిగా అపై చేసి రోలర్తో సున్నితంగా మసాజ్ చేసుకోవాలి.
- ❖ ముఖ్య గమనిక : రోలర్ని ఎప్పుడు యూజ్ చేసిన నెమ్మదిగా చేయాలి. Pressure ఎక్కువగా పెట్టడం, రఫ్గా చేయడం కాని చేయకూడదు. మీరు ఒక వేళ రఫ్గా చేస్తే, తలపై ఉన్నటువంటి సున్నితమైన పొర దెబ్బతింటుంది. చిన్న చిన్న కురుపులు (పుండ్లు మాదిరి), కళ్ళు స్వెల్లింగ్ అవడం, తలవాపు రావడం జరుగుతుంది. మీరు రోలింగ్ స్పీడ్గా, రఫ్గా చేసినచో మనకు 4 నెలలలో రావల్సిన రిజల్ట్ కాస్త 1 సంవత్సరం టైమ్ పడుతుంది, కావున గమనించగలరు.
- ❖ ప్రతిరోజు తలస్నానం చేయకూడదు. 2,3 రోజులకు ఒకసారి షాంపూ లేకుండా తలస్నానం చేయాలి. వేడినీటితో తలస్నానం చేయకూడదు మరియు షావర్ ఉపయోగించరాదు.
- ❖ ఒకవేళ మీరు షాంపూ యూజ్ చేయాలి అనుకుంటే వారంలో ఒకసారి మాత్రమే షాంపూతో తలస్నానం చేయాలి.
- ❖ కెమికల్ షాంపూలు యూజ్ చేయకండి. నాచురల్ షాంపూలు యూజ్ చేయండి. బేబీ షాంపూ, పతంజలి (అలోవేరా, కుంకుడుకాయ, శికకాయ) షాంపూలు.
- ❖ మీరు షాంపూ ఎప్పుడు పెట్టుకున్నా డైరెక్ట్గా కాకుండా, మగ్గులో కొన్ని వాటర్ తీసుకుని, అందులో పైన చెప్పినటువంటి షాంపూను, 5,6 డ్రాప్స్ వేసుకుని నురగ వచ్చాక తలపై అపై చేసుకోండి. జుట్టు రాలకుండా మంచి ఫలితానిస్తుంది.
- ❖ అయిల్ అపై చేసాక మీరు ఏదైనా అయిల్ పెట్టుకొవాలి అనుకుంటే 1 గంట తర్వాత గానీ, సాయంత్రం టైమ్లో గాని (ఆమ్లు, అముదం, బృంగరాజ్) అయిల్ని పెట్టుకోవచ్చు.
- ❖ మనము పంపించిన **Dr. Hair Growth Lotion** 1 నెలకి మాత్రమే సరిపోతుంది. ఎటువంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ ఉండవు.

DIET and PRECAUTIONS (డైట్ మరియు జాగ్రత్తలు) :

- ❖ Sprouts (మొలకెత్తిన గింజలు) డ్రైఫ్రూట్స్ (బాదం, కిస్మిస్) రాత్రి నీటిలో నానబెట్టి ఉదయం తీసుకోవాలి. ఎగ్లో వైట్ మాత్రమే తినాలి.
- ❖ ప్రతిరోజు క్యారెట్, బీట్‌రూట్ జ్యూస్‌లాగా కాని, డైరెక్ట్‌గా గానీ తీసుకోవాలి. వారంలో ఒకసారి ఆకుకూరలు తప్పనిసరిగా ఉండేలా చూసుకోండి.
- ❖ దానిమ్మ, సపోట, బొప్పాయి మరియు జామ పండ్లు రెగ్యూలర్‌గా తీసుకోవాలి.
- ❖ ప్రతిరోజు టిఫిన్‌కి ముందు మునగాకు, కరివేపాకు జ్యూస్, మధ్యాహ్నం పుదీన, కొత్తిమీర, తులసి ఆకు జ్యూస్, సాయంత్రం క్యారెట్, బీట్‌రూట్ జ్యూస్ త్రాగాలి.
- ❖ పుచ్చకాయ మరియు గుమ్మడి గింజలు రెగ్యూలర్‌గా తీసుకోవాలి.
- ❖ ప్రతిరోజు 3,4 లీటర్ల వాటర్ త్రాగాలి. వారంలో ఒకసారి కొబ్బరి నీళ్ళు మరియు ప్రతిరోజు మజ్జిగ తీసుకోండి.
- ❖ నాన్‌వెజ్ వీలైనంత వరకు తగ్గించాలి. 15 రోజులకు ఒకసారి తినాలి. చికెన్ తీసుకోవడం పూర్తిగా మానేయాలి. చికెన్ వలన బాడీలో వేడిశాతం ఎక్కువై హెయిర్‌ఫాల్ అయ్యే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఫిష్ మరియు మటన్ కొంతవరకు తీసుకోవచ్చు.
- ❖ అల్కహాల్, ధూమపానం, గుట్కా అలవాట్లు ఉంటే మానుకోవాలి, వీటివలన కూడా అధికంగా జుట్టు రాలడం జరుగుతుంది.
- ❖ మోషన్ ఫ్రీగా ఉండేలాగ మరియు గ్యాస్ట్రిక్ ప్రాబ్లమ్స్ లేకుండా చూసుకోండి.
- ❖ నిద్ర ఎక్కువగా ఉండేలాగ మరియు మానసిక వత్తిడి లేకుండా చూసుకోండి.
- ❖ కరివేపాకు, పెరుగు, రెండు కలిపి మిక్స్ చేసి, అందులో కొద్దిగా వాటర్, ఉసిరికాయ పోడి కలిపి హెయిర్‌కి ప్యాక్‌లాగా వారానికి 1 సారి పెట్టుకోండి.
- ❖ ఉసిరిపోడిని చిన్న గిన్నెలో తీసుకుని కొద్దిగా వాటర్ కలిపి పేస్ట్‌లాగా చేసి కుదుళ్లకు అపై చేసి 1 గంట తరువాత చల్లని నీళ్ళతో వారానికి 1 సారి, షాంపు లేకుండా స్నానం చేయాలి.
- ❖ గానుగ పట్టించిన కొబ్బరినూనె 200 గ్రా, మెంతులు 10 గ్రా, 1 కప్పు కరివేపాకు, 1 రెక్క అలోవేరా, ఎండు ఉసిరి 50 గ్రా, ఎర్రమందార ఆకులు & పువ్వులు వేసి బాగా మరగబెట్టాలి, 100 గ్రా. అయిల్ వచ్చేంతవరకు మరిగించి, ఈ అయిల్‌ని గాజు సీసాలోకి ఫిల్టర్ చేసుకోని, 3 రోజులకు ఒకసారి పెట్టుకుని మసాజ్ చేసుకోండి.
- ❖ నానబెట్టిన మెంతులు, కరివేపాకు, వేపాకులు, నిమ్మరసం, 1 కప్పు పెరుగు, మందార పువ్వులు, ఆకులు, ఉల్లిగడ్డ, అలోవేరా అన్నింటిని కలిపి మిక్స్ చేసి ఆ మిశ్రమానికి 2 స్పూన్స్ అయిల్ వేసుకుని వారానికి 2 సార్లు అపై చేసుకోండి. 1 గంట తర్వాత షాంపూ (అయుర్వేద) తో స్నానం చేసుకోండి.
- ❖ పైన తెలిపిన డైట్ మరియు జాగ్రత్తలు హెయిర్ ఆయిల్ వాడడం మానేసిన తరువాత కూడా కంటిన్యూ చేయాలి. లేనిచో హెయిర్ ఫాల్ అయ్యే అవకాశం ఉంది.

Dr. HAIR GROWTH LOTION

Cell : 9299556789