Sözbaşy

Berkarar Döwletimiziň Bagtyýarlyk döwründe Gahryman Arkadagymyzyň saýasynda adam saglygyna örän uly üns berilýär. 1995-nji ýylyň 21-nji iýulynda kabul edilen “Saglyk” döwlet maksatnamasynyň özeni hem raýatlaryň saglygyny berkitmekden ybaratdyr. “Saglygym – baş baýlygym” diýen ýörelgäni özüne nusga edinýän türkmen halkymyz üçin “Saglyk” iň uly gymmatlykdyr. Hormatly Arkadagymyzyň saýasynda Ata Watanymyzda sagdyn jemgyýeti ösdürmekde, geljekki nesliň sagdyn we ruhubelent ýaşlar bolup ýetişmegi üçin uly aladalar edilýär.

Adamyň saçy hem onuň beden agzasy bolmak bilen wagtly-wagtyna idegi talap edýär. Eger-de siz saçlaryňyza kadaly ideg edip dursaňyz, onda siz öz saçlaryňyzyň saglygyny gazanarsyňyz.

Mähriban okyjylar! Siziň dykgatyňyza hödürlenýän bu kitapçany peýdalanmak arkaly siz öz saçlaryňyza öý şertlerinde hem tebigy önümleri peýdalanyp dürli ýapgylary taýýarlap bilersiňiz. Size hödürlenýän ýapgylaryň edilişini yzygider ýerine ýetirip,

saçlaryňyzyň ösüşini çaltlandyryp, saçlaryňyzy iýmitlendirip, berkidip, öwüşgin berip bilersiňiz. Şeýle hem olaryň uçlarynyň döwülmeginiň öňüni alyp bilersiňiz. Şeýlelikde siz bu maslahatlardan peýdalanmak arkaly sagdyn hem-de çeýe saçlara eýe bolup bilersiňiz.

Kitapda ýerleşdirlen ähli maglumatlar we peýdaly maslahatlar Mary welaýatynyň Murgap etrabynyň 36-njy orta mekdebiniň 11-nji synp okuwçysy Bägül Wepaýewa tarapyndan toplanan.

Tebigy “şampunlar”

Adaty beýiň 50 gram täze ýolnan ýapraklaryny 1 litr suwa atyp, syrçaly pitide haýal ýanýan otda 10 minut gaýnatmaly. 1 sagat goýmaly. Soňra süzmeli. Taýýar bolan pete arassa saçyňy durlamaly.

Adaty maýaotunyň 1 nahar çemçe (15 g) owradylan şärikli miwelerini 1 bulgur (200 ml) gaýnag suwa atyp, suw hammamynda 15 minut gyzdyrmaly. Sowadyp, süzmeli. Taýýar bolan pete ýyly suw goşup saçyňy durlamaly.

½ bulgur (100 g) çitçitiniň ýapraklaryny 0,5 litr distillirlenen suwa atyp, syraly gapda pessaý otda 20 minut gaýnatmaly. 30 minut goýup, süzmeli. Taýýar bolan pete 5 çaý çemçe (25 g) çopantelpegiň gülüni goşmaly, 8 sagat goýmaly, soňra süzmeli. Soňra 1 bulgur (200 ml) çakyr sirkesini goşmaly. Kelläň ýylçyr bolanda, saçyň köklerine sürtmeli.

1:3 gatnaşykda çopantelpegiň güllerini gaýnag suwa atyp, 3 sagat goýmaly. Soňra hasadan geçirmeli. Taýýar bolan jöwheri saçyňa çalmaly.

Iri gülli magnoliýanyň 3 nahar çemçe (45 g) ýapragyny 1 litr gaýnag suwa atyp, agzy ýapyk gapda 1 gije-gündiz goýmaly. Hasadan geçirmeli. Emele gelen jöwheri hepdede bir gezek kelläňi ýuwmak üçin ulanmaly.

Gabyň içine 1 bulgur suw we 2 damja alma sirkesini guýmaly. Saçyňyzy ýuwujy serişdeler bilen ýuwanyňyzdan soňra garyndyny onuň düýbüne çalmaly. Bäş minutdan soň, saçyňyzy mylaýym suwa ýuwmaly. Bu ýapgy saçyňyzy ýumşadar we oňa ajaýyp öwüşgin berer.

Ojaryň külüni gaýnadyp, süzüp dury suwuna ýuwmaly.

3-4 çemçe süzmäni mylaýym suwa garyp saçlary ýuwmaly.

Ýumurtgaň sarysyny mylaýym suwa atyp ýuwsaň saçlary ýumşadyp, öwüşgin berýär.

Mesgäni eredip çalsaň saçlary ýumşadýar.

Süzmäniň suwuna(başýuwluga) ýuwsaň saçyňy arassalaýar we berkidýär.

Saçyň ösüşine peýdaly maslahatlar:

Fyndygyň ýagyny günde 3 wagtyna nahardan öň, 2 nahar çemçeden (30 ml) içmeli. Saçyň ösmegine (kelläňe çalmaly) peýdaly.

Sabryň(aloe) 1 nahar çemçe (15 g) kesilen ýapraklaryny 0,5 litr gaýnag suwa atyp, syrçaly gapda, haýal ýanaýan otda 10 minut gaýnatmaly. Sowaýança goýmaly, soňra süzmeli. Taýýar bolan peti kelläniň derisine çalmaly. Dowamlylygy 1 aý. Melhemi saçyň ösüşini stimulirlemekde ulanmaly.

Uzyn sütünjikli derwüşotunyň 150 g guradylan otuny 2 litr gaýnag suwa atyp, 2 sagat goýmaly. Hasa bilen süzmeli. Emele gelen jöwhere hepdede 2 sapar saçyňy ýuwmaly. Saçy berkidiji we ösdüriji serişde. Dowamlylygy – 3 aý.

Künjiniň baldagyndan, ýapragyndan sykylyp alnan şire çalynsa saçy uzaldar.

Demini alan gök çaýy mylaýym bolandan soň, saçyňyza çalmaly. Soňra 1-2 sagat saklamaly we durlamaly. Çaý saçyňyzyň düýbüniň berkemegine hem-de çalt ösmegine ýardam eder.

1 nahar çemçe kakos ýagyny (uzyn saçly zenanlar 3-4 çemçe ulanyp bilerler), 3 minuda golaý owkalap, saçlaryň düýbüne çenli çalmaly. Soňra ýapgyny 20-30 minut saklamaly, eger wagtyňyz bolsa, ony bir gije saklap bilersiňiz. Ýapgy saçyňyzy iýmitlendirer. Şamar saçlaryň ösmegine, ýognamagyna ýardam eder.

200-300gram kädini we 75-80 gram süläni (owsýanka) 1 litr suwda gaýnatmaly. Soňra kädini gaýnag suwdan çykaryp, süle bilen garmaly we ýaramaz yslary aýrar ýaly üstüne limonyň suwuny sykmaly. Emele gelen peti saçlary ösdürip, düýbüni berkitmekde we saça öwüşgin bermekde ulanmaly.

2 çemçe ajy hurşy 2 çemçe şeker bilen garyp, 2 çemçe gaýnag suwa ezmeli, soňra bir ýumurtga sarysyny we 2 çemçe repeýnik ýagyny goşmaly. Saçyň düýbüne gowy

edip çalmaly. Islege görä şobada ýa-da 15 minuda çenli saklap bilersiňiz. Soňra ýyly ýa-da salkyn suw bilen gowy edip ýuwmaly. Bu ýapgydan soň, saçyň düýpleri işjeňleşýär we gürlügi ýokarlanýar, saçlar düşmeýär.

Şalynyň suwuna ýuwsaň saçyňy ösdürer.

Ary balyna çig pagta ýagyny garyp saça çalsaň ösüşini çaltlandyrýar.

Tebigy saç boýaglar:

Soganyň 6-10 çaý çemçe (30-50g) gabygyny 1 bulgur (200 ml) suwa atyp, syrçaly pitide pessaý otda 20 minut gaýnatmaly. Hasa biloen süzmeli. Emele gelen pete saçyňy boýamaly. Açyk reňkli saçlary boýamakda peýdalanmaly.

Adaty dubuň 2 gram owradylan gozasyny 0,5 litr suwa atyp, syrçaly gapda pessaý otda 15 minut gaýnatmaly. Otag temperaturasyna çenli sowatmaly, hasadan geçirmeli. Emele gelen peti kelläň derisine sürtüp, saçlary boýamakda peýdalanmaly.

Tuduň, üzümiň, gara injiriň ýapragyny ýagyş suwuna gaýnadyp, saçyňy ýuwsaň garaldar.

Eger reýhan(bazalik) gülüniň täze ýagyny saç-sakgalyňa sürtseň, şar gara bolar. Reýhan suwuda şu häsiýete eýedir.

Kimse sarymsagyň gabygyny zygyr ýagyna garyp, saç-sakgalyna sürtse gara bolar.

1 kg soganyň gabyklaryny gazanda gaýnatmaly. Gaýnandan soňra sowatmaly. Saçyňyza çalyp, 30 minut saklamaly we durlamaly. Bu ýapgy saçlaryňyza tebigy reňk berer.

Eger-de siziň goýy saçlaryňyzyň reňki öçügsi ýagdaýa geçen bolsa, 0,5 litr gaýnag suw we 3 çemçe kofe gerek. Kofäni gaýnadyň, sowadyň, süzgüçden geçiriň, we saçyňyzy ýuwanyňyzdan soň saçyňyza çalyň. Bu serişde esasan tomsuna haçanda saçlaryňyz öçügsi hem-de solan ýagdaýynda peýdalanylýar. Şu tertip boýunça edilende çalt täsir edýär.

“Hozuň daş gabygna gülälek suwun

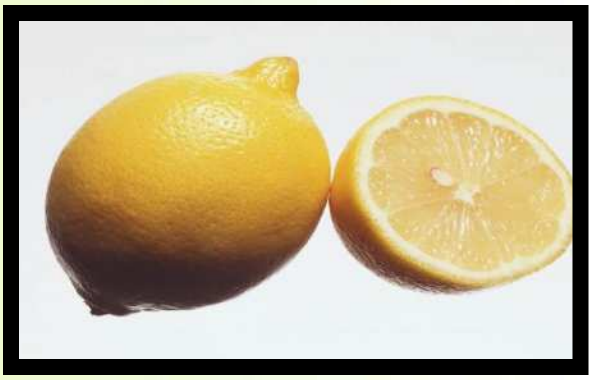
Garyp saça çalsaň gara reň bolar”

Magtymguly Pyragy

Goňagyň garşysyna peýdaly melhemler:

Soganyň 5 çaý çemçe (25 g) gabygyny 0,5 litr gaýnag suwa atyp, 15 minut goýmaly. Hasa bilen süzmeli. Taýýar bolan jöwher bilen saçyňy ýuwmaly. Melhemi saçyňy berkitmekde we goňagyň garşysyna peýdalanmaly.

4 limonyň gabygyny 1 litr suwa atyp, syrçaly gapda haýal ýanýan otda 15 minut gaýnatmaly. Sowadyp süzmeli. Taýýar bolan pete hepdede bir gün saçyňy ýuwmaly. Melhem goňaga garşy haýyrly.



Sabryň şiresini 4:1 gatnaşykda 40%-li lukmançylyk spirtine atyp, agzy ykjam ýapylýan aýna gapda garaňky ýerde bir hepde goýmaly. Yzygiderli çaýkamaly. Soňra süzmeli. Taýýar bolan şerbet bilen günaşa kelläniň derisini sürtmeli. Dowamlylygy 3 aý. Şypaly dermany saçyň goňaklanda peýdalanmaly.

Çopantelpegiň 5 nahar çemçe (75 g) gülüni 0,5 litr sowuk suwa atyp, 10 sagat goýmaly. Süzmeli. Emele gelen jöwheri saçy berkitmekde we goňagy aýyrmakda peýdalanmaly.

Şugundyryň suwuna saçyňy ýuwsaň goňak aýrylar

Düýäniň, öküziň siýdigine ýuwsaň, kelläň goňakdan dynar.

2 bulgur suwuň içine 2 nahar çemçe ary balyny guýup, garyşdyrmaly. Garyndyny saçyňyza çalyp 5 minuda golaý owkalap durmaly we 15 minuda golaý hem saklamaly. Soňra saçyňyzy durlamaly. Bu ýapgy saçyňyzda goňaklaryň döremeginiň öňüni alýar. Ýapgyny hepdäniň dowamynda bir gezek ulanmak maslahat berilýär.

Saç düşmesine peýdaly saçyňy berkidiji melhemler:

Soganyň täze şiresini kelläniň derisine sürtmeli. Şondan soňra kelläňi el süpürgiç bilen dolap, 1 sagat saklamaly, soňra sabyn bilen kelläňi ýuwmaly. Her 2 günden gaýtalamaly. Melhemi saç düşmesinde peýdalanmaly.

Soganyň gabygy bilen mäjumyny we 1:20 gatnaşykdaky suwa atyp, içi syrçaly gapda ýerleşdirmeli, suw hammamynda 15 minut gaýnatmaly. Soňra süzmeli. Taýýar bolan jöwheri kelläň derisine sürtmeli. Saçy berkitmek üçin ulanylýar, oňa ýalpyldy berýär.

Saç köp düşende ony berkitmek üçin çigildemiň soganlygynyň täze şiresini çalmaly.

Adaty deň mukdardaky dubuň gabygyndan we düýp soganyň gabygyndan taýýarlanylan 1 bulgur (200g) garyndyny 1 bulgur (200ml) gaýnag suwa atyp, 1 sagat goýmaly. Hasadan geçirmeli. Emele gelen jöwheri her gün kelläň derisine sürtmeli. Melhem saç düşmä peýdaly.

Gülleýän üçgatyň 1 nahar çemçe (15 g) baldagyny 1,5 bulgur (300 ml) suwa atyp, syrçaly pitide pessaý otda 10 minut gaýnatmaly. Bir sagat goýup, hasadan geçirmeli. Taýýar bolan pete saçyňy ýuwmaly. Melhem saç düşmesine peýdaly.

Lipa reňkliniň 8 nahar çemçesini (120 g) 0,5 litr suwa atyp, syrçaly gapda haýal ýanýan otda 20 minut gaýnatmaly. Sowadyp, hasadan geçirmeli. Emele gelen pet bilen kelläňi ýuwmaly. Şypaly melhemi saç düşmede ulanmaly.

Kiçi geranyň 2 nahar çemçe (30 g) otuny 0,5 litr suwa atyp, syrçaly pitide pessaý otda 10 minut gaýnatmaly. Bir sagat goýup hasa bilen süzmeli. Taýýar bolan peti saçyň düşende ýuwmakda peýdalanmaly.

Aloeni (sabyr) çakyra garyp, kelläňi sürtseň saç düşmesi galar.

Towşan kellesiniň ýakylan küli saç düşmesiniň emi.

5 nahar çemçe zeýtun ýagy bilen 2 sany ýumurtgany garyşdyrmaly. Soňra taýyn bolan garyndyny saçyňyza çalmaly. Saçyňyza how geçmez ýaly, ony polietilen

paket bilen örtmeli we 20minut saklamaly. Bu ýapgy saçyňyzyň düýbüniň berkemegine ýardam eder.

1 nahar çemçe zeýtun ýagyny, 1 nahar çemçe baly, 2 sany ýumurtgany we badam ýagyny garyşdyrmaly. Saçyňyzyň düýbüne çalyp, owkalamaly. 15 minut geçenden soňra saç ýuwujy serişdeler bilen ýuwup durlamaly. Ýapgy saç dökülmesiniň öňüni almaklyga ýardam eder. Bu garyndyny hepdede 3 gezek ulanyp bilersiňiz.

1 ýumurtgaň sarysy, repeýnik ýagy, soganyň suwy(saçyňda ysy galmaz ýaly limonyň suwyny damdyrmaly). Hepdede bir gezek ulanmaly. Bir sagat çalyp goýmaly soňundan ýuwmaly. Saç düşmegine garşy peýdaly maska.

Diňe saç dökülmän, eýsem kepekden hem dynmak isleseňiz, bejeriş dowamlylygy azyndan 2 aý dowam etmeli. Saçlary berkitmek üçin käsä 30 gramdan bal, zeýtun ýagy we maýonez garmaly. Üstüne köp bolmadyk siganyň suwuny guýmaly. Ýapgy köklerden uçlaryna çenli

darak bilen çalynýar. Kelläňizi owkalaň. 1 sagat garaşyň, soňundan ýuwuň.

Ýapgy taýýarlamaga goşmaly maddalaryň ýönekeýligine garamazdan, şeýle ýapgyny ulananyňyzdan soň sizi haýran galdyrar. Taýýarlamak üçin: 10 gr jelatin(maly süňkünden we derisinden ýasalan dury ýelim) we 2çig ýumurtga sarysyny garmaly. Bölejikleriň çişmegi üçin biraz wagt goýuň. Soňra ýapgyny köklere sürtüň, galan bölegini tutuşlygyna saçyňyza çalyň. Bir sagadyň üçden birine garaşyň, ýuwuň. 6 günde 1 gezek peýdalanyň.

Ýagly saçlar üçin melhemler:

Ýowşanyň 1 bulgur (200 g) kesilen täze otuny 2,5 litr gaýnag suwa atyp, agzy ýapylýan gapda 30 minut goýmaly. Yzysüre hasadan geçirmeli. Emele gelen jöwhere her üç günden kelläňi ýuwmaly. Dowamlylygy iki hepde. Ýagly saçlarda peýdalanmaly.

Şalgamy arassalap, kiçi gyrgyçda gyrmaly, sykyp suwuny almaly, çitçitiden gaýnadylan suwy goşmaly(1ç. Çitçiti we 1st.suw bilen gaýnatmaly, ýarym sagat goýup sowatmaly), kellä hem-de saçlaryň düýbüne siňdirip çalmaly. Polietilen şapgajygyny geýmeli, polotense bilen ýokarda daňmaly. 30minutdan gowy edip ýuwmaly. 1aýlap hepdede 1-2 gezek ýuwmaly.

Gurak saçlar üçin melhem:

1 nahar çemçe ary baly bilen süýdi oňat garyşdyrmaly. Garyndyny saça çalmaly we 20 minut saklamaly. Soňra saçyňyzy saç ýuwujy serişdeler (şampun) bilen ýuwup durlamaly. Bu ýapgy gurak saçly zenanlar üçin niýetlenendir.

1 banany çemçe bilen ezmeli we 1 nahar çemçe badam ýagy bilen garyşdyrmaly. Soňra garyndyny saçyňyza çalyp, 10 minut saklamaly. Biraz wagtda soň durlamaly. Bu ýapgy gurak saçyňyzyň uçlarynyň zaýalanyp, döwülmeginiň öňüni alýar.

Mazmuny:

Sözbaşy...1

Tebigy “şampunlar”...3

Saçyň ösüşine peýdaly maslahatlar....................6

Tebigy saç boýaglar..9

Goňagyň garşysysna peýdaly melhemler..........11

Saçyň düşmesine peýdaly saçyňy berkidiji melhemler 13

Ýagly saçlar üçin melhemler............................17

Gurak saçlar üin melhem.................................18