

ಒಣಗಿದ ನೆತ್ತಿಗೆ ವಿದಾಯ ಹೇಳಿ



ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಜೀವಸತ್ವವಿಲ್ಲದ, ಹೊಳಪಿಲ್ಲದ ಒಣ ನೆತ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಒಣ ನೆತ್ತಿಗೆ ಕಾರಣ ಏನಿರಬಹುದೆಂದು ಎಂದಾದರೂ ಯೋಚಿಸಿರುವಿರಾ? ಒಣಗಿರುವ ನೆತ್ತಿ ಎಂದರೇನು? ಅದು, ಬಿಳಿ ಅಥವಾ ಹಳದಿಯಾಗಿರುವ, ಉದುರುವ ಒಣ ಚರ್ಮದ ಪದರಗಳಿಂದ ಆವೃತವಾದ ಕೆಂಪಾದ ಗ್ರೀಸಿನಂತಿರುವ ಚರ್ಮ. ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ನೆತ್ತಿಯು ಹೊಳೆಯುವ ಹಾಗೂ ಬಲಿಷ್ಠವಾದ ಕೂದಲನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಕೂದಲಿನಲ್ಲಿರುವ ತೇವಾಂಶ, ನೆತ್ತಿಯನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ, ತುರಿಕೆಯಾಗುವಂತೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟಿನಿಂದ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಒಣಗಿರುವ, ತುರಿಕೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ತಲೆಹೊಟ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣವೇನು?



ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ

ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಹಾಗೆಯೇ, ನಿಮ್ಮ ತಲೆಬಿಚ್ಚು ಸಹ ಆಗಾಗ ಸತ್ತ ಕೋಶಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಹೊಸ ಕೋಶಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ, ತಣ್ಣನೆಯ ತಾಪವಾನ್ ಹಾಗೂ ಆದ್ರತೆಯಂತಹ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ, ಈ ಸಹಜವಾದ ಹೊಟ್ಟು ತ್ಯಜಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಡಚಣೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೊಟ್ಟು ಶೇಖರವಾಗಲು ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಶೇಖರಗೊಂಡ ತಲೆಹೊಟ್ಟು ಕೂದಲಿನ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನೆತ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚು ಒಣಗುತ್ತದೆ. ಈ ಚರ್ಮದ

ಹೊಟ್ಟುಗಳು ತಲೆಹೊಟ್ಟಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾದದ್ದು ನೆತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ತಿಲಿಂಧ್ರಕಗಳ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ತಲೆಹೊಟ್ಟು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಒಣಗಿದ



ನೆಲ್ಲಿಕಾಯ

ಹೊಟ್ಟುಗಳು ಇಸುಬು, ತಲೆಹೊಟ್ಟು ಅಥವಾ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸೋಂಕಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಒಣಗಿರುವ ನೆತ್ತಿ ಉಂಟಾಗಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳ ಪೈಕಿ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಬದಲಾವಣೆ ಸಹ ಒಂದು. ಕೂದಲನ್ನು ತೊಳೆಯುವ ವಿದುರದಲೂ ನೆತ್ತಿ ಒಣಗಬಹುದು, ಏಕೆಂದರೆ ಬಹುತೇಕ ಶಾಂಪೂಗಳಲ್ಲಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಗಡುಸಾಗಿರುತ್ತವೆ. ತೈಲ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ ಬೇರ್ಪಡುವ

- ಗಡುಸು ನೀರು- ಗಡುಸು ನೀರು ಶಾಂಪೂಗಳ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಗೌಣವಾಗಿರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಶಾಂಪೂವನ್ನು ತೊಳೆಯಲೂ ಸಹ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಶಾಂಪೂ ಹಾಗೂ ಕಂಡೀಷನರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ವಿಷಕಾರಕಗಳು- ಬಹುತೇಕ ಶಾಂಪೂಗಳಲ್ಲಿ ವಿಷಕಾರಕ ಹಾಗೂ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಕೂದಲು ಹಾಗೂ ನೆತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕೂದಲಿನಲ್ಲಿರುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ತೈಲಾಂಶ ಕಳೆದುಹೋಗಿ, ಒಣಗುತ್ತದೆ.
- ಹೇರ್ ಸ್ಟೈಲಿಂಗ್ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಬಳಕೆ ಇದರಿಂದಾಗಿ ಈ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಲ್ಲಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಕೂದಲನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿ ಒಣಗಿಸುತ್ತವೆ.
- ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ - ಸೆಬೇಶಿಯಸ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಸಹಜವಾಗಿ ತೈಲ ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ನೆತ್ತಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ, ನೆತ್ತಿಯು ಒಣಗುತ್ತದೆ.



ಮೆಂತ್ಯೆ

ನೆತ್ತಿಯು ಒಣಗಲು ಇತರ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮಾಲಿನ್ಯ ಅಥವಾ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ, ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ, ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿಗೆ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಬಹಳ ಕಾಲ ಕ್ರೀಂ, ಜೆಲ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಕೃತಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು.

ಒಣಗಿರುವ ನೆತ್ತಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಮಾಲಿನ್ಯ ಅಥವಾ ಪರಿಸರ ಬದಲಾವಣೆ ಯಂತಹ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಆಗದು ಅಥವಾ ತಡೆಗಟ್ಟಲಾಗದು. ಆದಾಗ್ಯೂ, ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಮತ್ತು ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಆಯ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಕೈಲಿದೆ. ಇವು, ತಲೆಬಿಚ್ಚು ಒಣಗುವುದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಲ್ಲವು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪುರಾತನ ಪದ್ಧತಿಯಾದ ಆಯುರ್ವೇದವು, ಒಣಗಿರುವ ನೆತ್ತಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಪೂರೈಕೆ ಹಾಗೂ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ನೆತ್ತಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಒದಗಿಸಲು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಮತ್ತು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಬಲ್ಲ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಘಟಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಶಾಂಪೂಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ



ಮೊಳಕೆಕಾಳು

- ಮೆಂತ್ಯೆ, ಎಳ್ಳು, ಮೊಳಕೆಕಾಳು-ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ
- ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಾಗೂ ಅಲೋವೆರಾ-ಕೂದಲು ಹಾಗೂ ನೆತ್ತಿಗೆ ತೇವಾಂಶ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.
- ನೆಲ್ಲಿಕಾಯ - ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕೂದಲ ಟಾನಿಕ್
- ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ, ತಾವರ ಮತ್ತು ಆಕಿಲಿ ಸಸ್ಯಮೂಲಿಕೆ-ಕೂದಲು ಹಾಗೂ ನೆತ್ತಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಕಂಡೀಷನರ್‌ಗಳು
- ದ್ರಾಕ್ಷಿಬೀಜ - ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ತಲೆಹೊಟ್ಟು ನಿರೋಧಕ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ನಿರೋಧಕ:

ಒಣಗಿರುವ ನೆತ್ತಿಗೆ ಕೂದಲನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಲಹೆಗಳು



ತಾವರ

ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬಗೆ ಬಗೆಯ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಲಭ್ಯವಿದೆ, ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಿಸಿ, ಹೊಳಪನ್ನು ನೀಡುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕವಾಗುವ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು, ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲು ಹಾಗೂ ನೆತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪ್ರಭಾವ ಉಂಟುಮಾಡದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಸರಳ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲು ಹಾಗೂ ನೆತ್ತಿಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದು:

- ಪ್ರತಿ ಕೂದಲಿನ ಎಳೆಯು ಸೂಕ್ತವಾದ ನಾನಿನಿಂದ ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಪದೇ ಪದೇ ತುರಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಕೂದಲು ಕತ್ತರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ತುರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ತಪ್ಪಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲಿಗೆ ಹೊಂದುವಂಥ ಉತ್ಪನ್ನವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿರಲಿ.
- ಒಣಗಿದ ಕೂದಲು ಹಾಗೂ ನೆತ್ತಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಉಪಯೋಗವಾಗುವ ಶಾಂಪೂವನ್ನೇ ಬಳಸಿ.
- ಕೂದಲಿಗೆ ತೇವಾಂಶ ಒದಗಿಸಲು ಕಂಡೀಷನರನ್ನು ಲಘುವಾಗಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮ ಉದುರುವುದು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಕಂಡೀಷನರನ್ನು ನೆತ್ತಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಬಳಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲನ್ನು ನುಣುಪಾಗಿ ಹಾಗೂ ಹೊಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಹೇರ್ ಕ್ರೀಂ ಬಳಸಿ.
- ಕೂದಲನ್ನು ತುಂಬಾ ತೊಳೆಯಬೇಡಿ. ಅದರಿಂದ ಕೂದಲಿನಲ್ಲಿರುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ತೈಲಾಂಶ ತೊಳೆದುಹೋಗಿ, ತೇವಾಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ನೆತ್ತಿಯು ಒಣಗುತ್ತದೆ.
- ಕೂದಲು ಬಾಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಗಲವಾದ ಬಾಚೆಬೆಣೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.
- ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮೊಳಕೆ ಕಾಳು, ಹೆಸಿರು ತರಕಾರಿ, ಬೇಳೆಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಹಾಲು ಒಳಗೊಂಡಿರಬೇಕು.
- ದಿನದಲ್ಲಿ 8-10 ಲೋಟ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ಒಟ್ಟಾರೆ ತೇವಾಂಶ ನಿರ್ವಹಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.
- ನಿರ್ದಿಗ ಹೋಗುವ ಮುನ್ನ ಕೂದಲನ್ನು ಬ್ರಷ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ಸುಕ್ಕುಗಳು ಹೋಗಿ, ಉತ್ತಮ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಕೂದಲಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಮ್ಲಜನಕ ಸರಬರಾಜಾಗುತ್ತದೆ.



ಅಲೋವೆರಾ

ನಿಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಗಳು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ, ಕೂದಲಿನ ಆರೈಕೆ ಬಹಳ ಸುಲಭ ಮತ್ತು ಸರಳ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸದಾ ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲು ಹಾಗೂ ನೆತ್ತಿಯ ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿಮ್ಮ ಕೈಲಿದೆ.

