

# ಜಿಡ್ಡು ಕೂದಲಿನ ಆರೈಕೆ

ಪೇಲವವಾದ, ಹೊಳಪಿಲ್ಲದ ಹಾಗೂ ಮುದುಡಿದ ಕೂದಲನ್ನು ಹೊಂದಿರಲು ಯಾರಿಗೂ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ಇದರ ಅರ್ಥವೇನು? ಅಂದರೆ, ಯಾವ ರೀತಿ ಒಣಗಿದ ಅಥವಾ ಹಾಳಾದ ಕೂದಲನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೋ, ಅದೇ ರೀತಿ ಕೆಲವು ಜನರ ಕೂದಲು ಜಿಡ್ಡುಮಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಜನರ ಕೂದಲೇಕೆ ಜಿಡ್ಡುಮಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ? ಜಿಡ್ಡುಮಯವಾದ ನೆತ್ತಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಕೂದಲೂ ಜಿಡ್ಡುಮಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕೆಲವು ಜನರು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸತ್ಯವಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಜಿಡ್ಡುಮಯ ನೆತ್ತಿ ಇರುವ ಎಷ್ಟೋ ಜನರ ಕೂದಲು ಸಾಮಾನ್ಯದಿಂದ ಒಣಗಿದ ಹಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನೆತ್ತಿಯ ಮೇಲಿರುವ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವೆವು ಮತ್ತು ನೆತ್ತಿಯಿಂದ ಕೂದಲಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹರಡದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವೆವು ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಇದರ ರಹಸ್ಯ ಅಡಗಿದೆ.

## ಜಿಡ್ಡುಮಯ ನೆತ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವೇನು?

ದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಕೆಲವು ಜನರಲ್ಲಿ ಎಂಜಿಮ್‌ನಿರಣ್ಯ ನೆತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಎಣ್ಣೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೇ, ನೆತ್ತಿ ಬಹಳ ಒಣಗಿದಾಗ ಸಹ ತೈಲ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ತೈಲ ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಚೋದನೆಯಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ, ಜಿಡ್ಡುಮಯ ನೆತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಕಾರಣ, ನೆತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಶೇಷ ಉಳಿಸುವ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಬಳಕೆಯೂ ಆಗಬಹುದು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನ್ಸ್ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದಲೂ ಜಿಡ್ಡುಮಯ ನೆತ್ತಿಯಾಗಲು ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ಒತ್ತಡ ಅಥವಾ ವಿಪರೀತ ಬ್ರಷ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೆತ್ತಿಯಿಂದ ಕೂದಲಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ವರ್ಗವಾಗಬಹುದು. ಆಗ ಕೂದಲು ಮುದುಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

## ಜಿಡ್ಡುಮಯ ನೆತ್ತಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಜಿಡ್ಡುಮಯ ನೆತ್ತಿಗೆ ಬೇರೆಯದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಜಿಡ್ಡುಮಯ ನೆತ್ತಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಹಾಗೂ ಸುಲಭವಾದ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ, ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಘಟಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಕೂದಲಿಗೆ ಸಂಭವಿಸಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಕೂದಲ ಅಲ್ಪಕಾಲದಲ್ಲೇ ಇದಕ್ಕೆ ಹೊರತಲ್ಲ. ಈ 5000 ವರ್ಷ ಹಳೆಯ ಪಾರಂಪರಿಕ ಔಷಧ ಪದ್ಧತಿ ಹಾಗೂ ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಮೇಳವಿಸಿ, ನೀವು ದಿನನಿತ್ಯ ಎದುರಿಸುವ ವಿವಿಧ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಎಣ್ಣೆಯಂಥ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಒದಗಿಸುವಂಥ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೇ ಜಿಡ್ಡುಮಯವಾದ ನೆತ್ತಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ, ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು, ಕೂದಲಿನ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆಯಾಗದಂತೆ ನೆತ್ತಿಯಿಂದ ಸತ್ಯ ಕೋಶಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೂದಲಿನ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆಯುಂಟಾದರೆ, ಕೂದಲು ದುರುಳುವುದು ಮತ್ತು ಇತರ ಸೋಂಕುಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

## ಜಿಡ್ಡುಮಯ ನೆತ್ತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಕೆಲವು ಗುಣಧಾರಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು

ಇಲ್ಲಿ ಕೂದಲನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯುವ ಹಾಗೂ ಒಣಗಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾದ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಶಾಂಪೂ ಬಳಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕೂದಲಿಗೆ ಬಲ ಬರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಕೂದಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪ್ರಚೋದನೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಅಥವಾ ಸಸ್ಯಾಧಾರಿತ ಶಾಂಪೂ ಬಳಸಿದರೆ, ಕೂದಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಅಧಿಕ ಎಣ್ಣೆಯ ಅಂಶ ತೆಗೆಯಲ್ಪಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಕೂದಲಿಗೆ ಹೊಳಪು ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಘಟಕಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಮತೋಲನ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಗುಣಶಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ರಾಸಾಯನಿಕ ಮೂಲದ ಶಾಂಪೂಗಳು ನೆತ್ತಿಯಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಎಣ್ಣೆ ಅಂಶವನ್ನು ಹಿಂಗಿಸಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾದ, ಒಣಗಿದ ನೆತ್ತಿ ಹಾಗೂ ಕೂದಲನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಈ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಮತೋಲನ ಏರ್ಪಡಿಸಲು ಹಲವಾರು ವಸ್ತುಗಳಿವೆ. ಸೋಪ್ ಬೆರಿ ಮತ್ತು ಸೌತೆಕಾಯಿಯಂಥ ವಸ್ತುಗಳ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸ್ವಚ್ಛಕಾರಕಗಳು. ಇವು ಕೂದಲಿಗೆ ಹೊಳಪು, ಬಲ ನೀಡಿ ಕೂದಲು ಮುದುಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತವೆ. ಪಪಾಯದಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾದ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಶವಿದೆ. ಲೆಕೋರೀನ್, ಕೂದಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ.

ಇವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾದ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಅನುಸರಿಸುವುದೂ ಮುಖ್ಯ. ಕೂದಲಿನ ಬಹುಶಃ ಕೆರಾಟಿನ್ ಎನ್ನುವ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದರಿಂದ ನೆತ್ತಿಗೆ ಅಧಿಕ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಅಗತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೆರಾಟಿನ್ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಕೂದಲು ಹಾಗೂ ನೆತ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪ್ರಭಾವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಣೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ, ಕೂದಲು ಜೀವರಹಿತವಾಗಿ, ಪೇಲವವಾಗುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಮುಂತಾದ ತಾಜಾ ತರಕಾರಿ ಅಥವಾ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇವೆಲ್ಲವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀಡ್ರೆ ಸಿಗುವುದನ್ನು ಖಚಿತಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಏಕೆಂದರೆ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀಡ್ರೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕೂದಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕೂದಲಿನ ಬೇರುಗಳಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ದಕ್ಕುತ್ತದೆ.

ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಸೂಚನೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಕೂದಲಿನಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಅಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸರಳ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ:

- ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಜಿಡ್ಡುಮಯ ನೆತ್ತಿಗೆಂದೇ ತಯಾರಿಸಲಾದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಅಥವಾ ಸಸ್ಯ ಮೂಲದ ಶಾಂಪು ಬಳಸಿ.
- ಶಾಂಪುವನ್ನು 3 ನಿಮಿಷ ಕಾಲ ವ್ಯತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಲಘುವಾಗಿ ಮರ್ದಿಸುತ್ತ ನೆತ್ತಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಕೂದಲನ್ನು ನೆನಸುವಾಗ ಉಗುರು ಚೆಚ್ಚನೆ ಅಥವಾ ತಣ್ಣನೆಯ ನೀರು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಬಳಸದಿರುವುದು ಉತ್ತಮ. ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ನೆತ್ತಿಗೆ ಸುರಿದುಕೊಂಡರೆ ಅದರ ಆದ್ರತೆ ಮತ್ತು ಬಿಸಿಯಿಂದ ಎಣ್ಣೆ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.
- ಗಿಡ್ಡ ಕೂದಲಿದ್ದರೆ ಉತ್ತಮ. ಇದರಿಂದ ಕೂದಲು ಬಾಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲದೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೂದಲಿನ ಪದರಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕೆಲವಿನ್ಯಾಸ ಉತ್ತಮಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಿಮಗೆ ಉದ್ದನೆಯ ಕೂದಲಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಕುದುರೆ ಬಾಲದ ರೀತಿ ಕಟ್ಟುವುದು ಉತ್ತಮ.
- ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲನ್ನು ಒಣಗಿಸಲು ಡ್ರೈಯರ್ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ. ಬಳಸಲೇಬೇಕಾದರೆ, ಕಡಿಮೆ ಶಾಖದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲಿನಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ 2 ಇಂಚು ದೂರದಿಂದ ಒಣಗಿಸಿ.
- ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ತಲೆಗೂದಲನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಇದರಿಂದ ಕೂದಲಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮುದುಡುತ್ತದೆ.
- ಜಿಡ್ಡುಮಯ ನೆತ್ತಿಗೆ ಕಂಡೀಷನರ್ ಬಳಸುವುದು ಬಹಳ ಹಾನಿಕಾರಕ. ಅದರಿಂದ ಕಂಡೀಷನರ್‌ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.
  - ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕೂದಲು ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕೂದಲಿನ ತುದಿ ಸೀಳುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.
- ಮೇಲಿನ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಕೂದಲಿನ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆಯಾಗಿ ಕಾಣುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ತನ್ಮೂಲಕ ನೀವು ಪದೇ ಪದೇ ಕೂದಲು ತೊಳೆಯುವ ಅಗತ್ಯ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

