



# ತಲೆ ಕೂದಲಿನ ಸೋಂಕು ನಿವಾರಣೆ ಹೇಗೆ?



ತಲೆಕೂದಲಿನ ಪೋಷಣೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಸ್ಕಾಲ್ಪ್, ಆಕ್ಸಿ, ನೆತ್ತಿಯಿಂದ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು, ಫಂಗಸ್ ಸೋಂಕು ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

■ ಶಾರದಾ ಪಿ.ಬಿ.

**ಬ**ದಲಾದ ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ಸಮಯದ ಅಭಾವದಂತಹ ಕಾರಣಗಳು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಜೊತೆ ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೂ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿದೆ. ಇಂದಿನ ಯುವಜನರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಕೂದಲಿನ ಆರೈಕೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನಹರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ ಎನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಅತಿಯಾದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಯುಕ್ತ ಶ್ಯಾಂಪು, ಕಂಡೀಷನರ್‌ಗಳ ಬಳಕೆ, ಹೇರ್ ಕಲರ್, ಸ್ಟೈಲಿಂಗ್‌ನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು, ಕೂದಲನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಾಚದೇ ಇರುವುದು, ಬಾಚಣಿಗೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡದೆಯೇ ಬಳಸುವುದು, ಒಬ್ಬರ ಟವೆಲ್ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು, ತಲೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತೊಳೆಯದೇ ಇರುವುದು. ಕೂದಲಿನ ಅಂದ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಹಾಲು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಕೂದಲಿನ ಸೋಂಕನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

ಸ್ಕಾಲ್ಪ್, ಆಕ್ಸಿಗೆ ಪರಿಹಾರ

ನೆತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಜಿಡ್ಡಿನಿಂದ, ಕೂದಲನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಚಿರುವುದು, ನೆತ್ತಿಯ ಚರ್ಮದ ರಂಧ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಧೂಳಿ ಸೇರಿದಾಗ ಆಕ್ಸಿ ಸಮಸ್ಯೆ ತಲೆದೊರುತ್ತದೆ.

- ▶ ಟೊಮ್ಮಾಟೊ ರಸವನ್ನು ನಿತ್ಯ ಹಚ್ಚಿದರೆ ನೆತ್ತಿಯ ಮೇಲಿನ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.
- ▶ ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವ ನೀರಿಗೆ ಪುದಿನಾ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಅದನ್ನು ತಣ್ಣಗಾಲು ಬಿಡಿ. ನಂತರ ಸೋಸಿ ಆ ನೀರನ್ನು ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಟ್ಟು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಹತ್ತಿಯಿಂದ ಹಚ್ಚುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಉಪಾಯ.
- ▶ ಚಕ್ಕೆಯನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಹೇರ್ ಪ್ಯಾಕ್‌ನಂತೆ ವಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸಲ ಬಳಸಿ.
- ▶ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಹಾಕಿಟ್ಟು 10 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಸೋಸಿ ಹೇರ್ ಟಾನಿಕ್‌ನಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.
- ▶ ಕತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಒಳಭಾಗದಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಜ್ಜಿದರೆ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.
- ▶ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಸೋಸಿ ಇಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ನೀರಿಗೆ 2 ಹನಿ ರೋಸ್ ಮೆರಿ ಎಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಲ ಲೇಪಿಸಿ.
- ▶ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ನೆತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿದರೆ ಕೂದಲಿನ ಬೇರು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವುದಲ್ಲದೇ ನೆತ್ತಿಯ ಮೇಲಿನ ಧೂಳಿ, ಕೊಳೆ ಹೋಗಿ

ಶುಭವಾಗುತ್ತದೆ.

- ▶ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಸೇರಿಸಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ಬಳಿಕ ತಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಹಿತಕರ.
- ▶ ಚೆಂಡುಹೂವಿನ ಎಸಳುಗಳನ್ನು ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯ ಜೊತೆ ಕಾಯಿಸಿ, ಸೋಸಿ ವಾರಕ್ಕೆ 3 ಬಾರಿ ಬಳಸಿ.

ಸ್ಕಾಲ್ಪ್ ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್

ಇಲ್ಲಿ ನೆತ್ತಿಯ ಚರ್ಮ ಕೆಂಪಾಗುವುದು. ತುರಿಕೆ, ಉರಿ ಹಾಗೂ ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆಯಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ವಿಟಮಿನ್ 'ಡಿ' ಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.

- ▶ 4 ಚಮಚ ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆಗೆ 3-4 ಹನಿ ಲ್ಯಾವೆಂಡರ್ ತೈಲ ಸೇರಿಸಿ ಬಾಧೆಗೀಡಾದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ದಿನಕ್ಕೆ 2 ಬಾರಿ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ▶ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ತುರಿದು ಅದರಿಂದ ಹಾಲನ್ನು ತೆಗೆದು ನಿತ್ಯ 3 ಬಾರಿ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ▶ ಗುಲಾಬಿ ಜಲವನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಉರಿ, ತುರಿಕೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.
- ▶ ಗ್ರೀನ್ ಟೀ ಬ್ಯಾಗ್‌ನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ 5 ನಿಮಿಷ ಹಾಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಈ ನೀರನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಹತ್ತಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸೋಂಕುಂಟಾದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿರಿ.
- ▶ ಅಲೂವೆರಾ ರಸವನ್ನು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಸೋಂಕು ಬೇಗನೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ▶ ಕೊಬ್ಬರಿ

