ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳು.

ಕೂದಲು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮೂರು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲಿಗೆ ಕೂದಲು ಹುಟ್ಟುವ, ನಂತರ ಬೆಳೆಯುವ ಹಾಗೂ ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಉದುರಿ ಹೊಸ ಕೂದಲಿನ ಬೆಳೆಯುವ.. ಹೀಗೆ ಕೂದಲ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಹಂತಗಳಿವೆ. ಇವನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಅನಾಜೆನ್, ನಂತರದ ಕೆಟಾಜೆನ್ ಹಾಗೂ ಕೊನೆಯ ಟಿಲೋಜೆನ್ ಎಂಬ ಹಂತಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮೊದಲ ಎರಡು ಹಂತಗಳು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಲ್ಬಣಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಕೂದಲ ಆರೈಕೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಪುರುಷರಲ್ಲಿ..

ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೂದಲು ಉದುರುವ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಮಾಸಿಕ ಋತುಸ್ರಾವದಿಂದ ಈ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆಯನ್ನು 'ಖಾಲಿತ್ಯ' ಎಂದು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ದೇಹದ ಧಾತುಗಳ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಮಾಪಕವು ಕೂದಲಾಗಿದೆ. ಕೂದಲು ಅಸ್ಥಿಧಾತುವಿನ ಉಪ ಧಾತುವಾಗಿದೆ. ಕಫ ದೋಷವು ಕೂದಲಿನ ರೋಮ ಕೂಪಗಳಲ್ಲಿ ವಿಕಾರವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕೂದಲು ಹುಟ್ಟುವ ಹಾಗೂ ಬೆಳೆಯುವ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅಸ್ಥಿಧಾತುವಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆಯ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ.

ಕೂದಲಿನ ಆರೈಕೆ ಮಗುವಿನ ಆರೈಕೆ ಇದ್ದಂತೆ, ಹಾಗಾಗಿ ಕೂದಲ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕೂದಲಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಕೂದಲ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಬಳಸುವ ನೀರು ಕೂಡ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಗಡಸು , ಕ್ಷಾರ, ಅತಿ ಆಮ್ಲೀಯ ನೀರಿನ ಬಳಕೆ ಕೂದಲಿನ ಉದುರುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಕೂದಲಿಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಕೂದಲನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಮುಟ್ಟುವುದು, ಕೀಳುವುದು, ಉಗುರು ತಾಗಿಸುವುದು ಮುಂತಾದವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಕೂದಲನ್ನು ಧೂಳಿಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ಒಡ್ಡುವುದು, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆವರು ಬರುವಂತೆ ಬಂಧಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ.

ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಕೂದಲ ಉದುರುವಿಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಯಷ್ಟಿಮಧು, ಲೋಹ ಭಸ್ಮ, ಅಭ್ರಕ ಭಸ್ಮ, ಭೃಂಗರಾಜ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಲೋಳೆಸರ, ಯಷದ ಭಸ್ಮ, ತಿಲ ತೈಲ, ನಾರಿಕೇಳ ತೈಲ, ಹಸ್ತಿದಂತ ಮಷಿ, ತ್ರಿಫಲ, ಗರಿಕೆ, ನಿಲಿನಿ, ವಟ ಮುಂತಾದ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಂತೆ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಾಲನ್ನು ತಲೆಕೂದಲ ಬುಡಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ತಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಭೃಂಗಾಮಲಕ ತೈಲ, ನೀಲ ಭೃಂಗಾಮಲಕ ತೈಲ, ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧಿನಿ ವಟಿ, ಯಷ್ಟಿಮಧು ಚೂರ್ಣ, ಧಾತ್ರಿಲೋಹ, ಸುವರ್ಣಯೋಗ ಮುಂತಾದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆ ಆತಂಕ

ಇಂದಿನ ವೇಗದ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಯುವಜನರು ಅಧಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಕೂದಲ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡ ದಿಂದ 25 ರಿಂದ 35ರ ವಯೋಮಾನದ ಶೇ. 85 ರಷ್ಟು ಯುವಕ ಮತ್ತು ಯುವತಿಯರು ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆ ಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಆಘಾತಕಾರಿ ಅಂಶವನ್ನು ಹೇರ್‌ಲೈನ್ ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಸೆಂಟರ್ ಈಚೆಗೆ ನಡೆಸಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆಡವಿದೆ. ಈ ಸಂಸ್ಥೆ 2014ರಿಂದ 2016ರವರೆಗೆ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಸಮೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿರುವ ಆರು ಘಟಕಗಳಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿದೆ. ತಲೆಕೂದಲ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಸಾವಿರ ಮಂದಿಯನ್ನು ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಇವರಲ್ಲಿ ಶೇ.80ರಷ್ಟು ಮಂದಿ (ಯುವಕ–ಯುವತಿಯರು) ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ.

ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆಗೆ ವಯೋಮಾನ, ಹೆಣ್ಣುಗಂಡು ಎಂಬ ಬೇಧವಿಲ್ಲ. ಇದು ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ. ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆ ತಡೆಗೆ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಶಾಂಪು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಇದು ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವಲ್ಲ. ಆದಷ್ಟು ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದೇ ಉತ್ತಮ.

ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆಗೆ ತಲೆಹೊಟ್ಟು, ತುರಿಕೆ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಶಾಂಪು, ಕಂಡೀಷನರ್ ಅನ್ನೇ ಬಳಸಿ. ಶ್ಯಾಂಪು ಅನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಐದು ಚಮಚ ಮೊಸರು, ಒಂದು ಚಮಚ ನಿಂಬೆ ರಸ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಕೆಲವು ಸಮಯದ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಕೂದಲ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವೊಂದು ಮನೆ ಮದ್ದು ಸಹ ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ.

* ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಮೆಂತೆ ಬೀಜನ್ನು ನೆನೆಸಿ ನೀರು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ. ಇದನ್ನು ತಲೆ ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ತಣ್ಣೀರನ್ನೇ ಬಳಸಿ.
* ಲೋಳೆಸರ (ಅಲೊವೆರಾ) ಜೆಲ್ ಅನ್ನು ತಲೆಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಹಾಗೇ ಬಿಟ್ಟು ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ.
* ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ ಒಣ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಕುದಿಸಿ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಡಿ. ನಂತರ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಾ ಬನ್ನಿ. ಇದರಿಂದ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
* ಮನೆಯಂಗಳದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ದಾಸವಾಳ ಗಿಡದ ಎಲೆ, ಹೂವು ಎಲ್ಲವೂ ಕೂದಲ ಆರೈಕೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ಇದು ಕೂದಲನ್ನು ಸೊಂಪಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಕಪ್ಪು, ನಯವಾದ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
* ತೆಂಗಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಹಾಗೂ ಇತರ ಕೆಲವೊಂದು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇದು ಕೂದಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ.
* ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವುದು ಕೂಡ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.
* ಕೇಶ ಭೃಂಗಾದಿ ತೈಲವನ್ನು ದಿನವೂ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ತಲೆಹೊಟ್ಟಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು.

★ ಸುಮನಾ ಜಿ. ಪ್ರಸಾದ್