**ಹೇರ್ ಸ್ಪಾ ಬಳಿಕ ಕೂದಲಿನ ಆರೈಕೆ ಹೀಗಿರಲಿ**

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರ್ ಸ್ಪಾ ಕೂಡ ಕೂದಲಿನ ಆರೈಕೆಯ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಹೇರ್ ಸ್ಪಾ ನೆತ್ತಿಯ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಸುಧಾರಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಇದು ಕೂದಲಿನ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೇರ್ ಸ್ಪಾ ನಂತರ ಕೂದಲಿನಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನವಾದ ಹೊಳಪು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಇದು ರಾಸಾಯನಿಕ-ಸಮೃದ್ಧ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೆತ್ತಿಗೆ ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ, ನೆತ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚು ಒಣಗುತ್ತದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಇದನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು. ಆದರೆ ಹೇರ್ ಸ್ಪಾ ನಂತರವೂ, ಕೂದಲನ್ನು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಾ ದ ಪರಿಣಾಮವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ, ನೀವು ಹೇರ್ ಸ್ಪಾ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ,ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡುವುದು ಮುಖ್ಯ ಹೇರ್ ಸ್ಪಾ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ನೆನಪಿಡಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ : ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಇತರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ: ಹೇರ್ ಸ್ಪಾ ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕೂದಲಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚುವುದು, ಹೇರ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸುವ ತಪ್ಪು ಮಾಡಬೇಡಿ. ಕೆಲವರು ಈರುಳ್ಳಿ ರಸ ಅಥವಾ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಈ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಹೇರ್ ಸ್ಪಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಅದರ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಎಣ್ಣೆಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಬೆವರುಸಾಲೆಯಿದ್ದರೆ ಈ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡದಿರಿ, ಸಮಸ್ಯೆ ಉಲ್ಬಣಿಸಬಹುದು! ಹೀಟಿಂಗ್ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ: ಹೇರ್ ಸ್ಪಾ ನಂತರ, ನಿಮ್ಮ ಒಣ ಕೂದಲು ತುಂಬಾ ಮೃದು ಮತ್ತು ಹೊಳೆಯುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ,ಹೀಟಿಂಗ್ ಉಪಕರಣಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಕೆಟ್ಟ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. 4 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಾಲ ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲನ್ನು ಶಾಖದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿ. ನೀವು ತಾಪನ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ , ಅದು ಕೂದಲಿನ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ , ಹೇರ್ ಸ್ಪಾ ನಂತರ ಕೂದಲನ್ನು ಸ್ಟ್ರೈಟ್ ಮಾಡುವ ಅಥವಾ ಕರ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡುವ ತಪ್ಪನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ . ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತ್ವಚೆ ಫ್ರೆಶ್ ಆಗಿ ಕಾಣಲು ಈ ಹಣ್ಣುಗಳ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್‌ ಬಳಸಿ ಕೂದಲನ್ನು 2 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ತೊಳೆಯಬಾರದು: ಕೂದಲಿನ ಸ್ಪಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಶಾಂಪೂವನ್ನು ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ, ನೆತ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ನೀವು 2 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲನ್ನು ತೊಳೆಯುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಕೂದಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಎಣ್ಣೆ , ಲೋಷನ್ ಅಥವಾ ಇತರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ನೀರಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತವೆ. ಇದು ಕೂದಲನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಒಣಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ನೀವು ಕನಿಷ್ಟ 2 ರಿಂದ 3 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲನ್ನು ತೊಳೆಯದಿರುವುದು ಅಥವಾ ಶಾಂಪೂ ಮಾಡದಿರುವುದು ಉತ್ತಮ. ಈ 5 ಆಯುರ್ವೇದ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದ ಮೊಡವೆ ಕಲೆಗಳಿಗೆ ಹೇಳಿ ಗುಡ್ ಬೈ! ದಿನವಿಡೀ ಕೂದಲು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿರುವುದು ತಪ್ಪು: ಹೇರ್ ಸ್ಪಾ ನಂತರ, ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಕೂದಲನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ತೆರೆದುಕೊಂದಿದ್ದರೆ ಹಾಳಾಗುವುದು ಎಂಬುದು ಅವರ ಭಾವನೆ. ಆದರೆ ಇದು ನಿಜವಲ್ಲ. ಆದಷ್ಟು ಕೂದಲನ್ನು ಸಡಿಲವಾಗಿ ಅಥವಾ ತೆರೆದಿರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ನೀವು ಹೇರ್ ಸ್ಪಾ ಪಡೆದ ನಂತರ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ, ಕೂದಲನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕವರ್ ಮಾಡಿ. ಇತರ ದಿನಗಳಲ್ಲೂ ಕೂದಲನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ಇದು ಅವುಗಳನ್ನು ಮಾಲಿನ್ಯ, ಧೂಳು ಮತ್ತು ಮಣ್ಣು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೇರ್ ಸ್ಪಾ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಈ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ: ನೀವು ಹೇರ್ ಸ್ಪಾ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೋದರೆ, ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ, ಇದು ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹದಗೆಡಿಸುತ್ತದೆ. ಭಾರವಾದ ಆಹಾರವು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಸ್ಪಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೈಡ್ರೀಕರಿಸುವುದು ಸಹ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ, ಇದರಿಂದ ನೀವು ಆರಾಮವಾಗಿರಬಹುದು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀರು ಅಥವಾ ಸಾಮಾನ್ಯ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.