**ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದ.. ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಈ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ**

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜನರು ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತುಂಬಾ ಚಿಂತಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ಪುರುಷರಲ್ಲಿಯೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದರಿಂದ, ಬೋಳು ತಲೆ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆಗೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದು. ಈ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ, ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಮಾಲಿನ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿ ಸೇರಿವೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಬೆವರುವುದು ಕೂಡ ಒಂದು. ಇದರಿಂದ ಕೂದಲು ಜಿಗುಟಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ನಿರ್ಜೀವವಾಗಿಯೂ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಬೆವರುವಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ, ಕೂದಲು ವಾಸನೆ, ನಂತರ ತಲೆಹೊಟ್ಟು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೆಲ್ಲವೂ ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲಿಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬೆವರುವುದು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ತಂಪಾಗಿರಿಸಲು ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ, ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಇದು ಇತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ಒಂದು, ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡದಿದ್ದರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲು ಕೂಡ ಬೆವರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಕೆಲವು ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು , ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಇದು ಕೂದಲನ್ನು ಹೊಳೆಯುವ ಮತ್ತು ಮೃದುವಾಗಿಸಬಹುದು. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆ ತಡೆಯಲು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ : ನಿಂಬೆ ರಸ ಹಚ್ಚಿ : ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆಗೆ ನಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಎರಡೂ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಮಾನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನೆತ್ತಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ. ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಕೂದಲನ್ನು ಶಾಂಪೂ ಬಳಸಿ ತೊಳೆಯಿರಿ . ತುರಿಕೆ, ತಲೆಹೊಟ್ಟು, ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಇದರಿಂದ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಟ್ರಿಪ್ ಹೊರಟಿದ್ದೀರಾ? ಈ ಸ್ಕಿನ್ ಕೇರ್ ಟಿಪ್ಸ್ ನಿಮಗಾಗಿ ಈ ವಸ್ತುವನ್ನು ಶಾಂಪೂವಿನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ: ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತ ನೆತ್ತಿಯವರೆಗಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ, ಆಪಲ್ ಸೈಡರ್ ವಿನೆಗರ್‌ಗಿಂತ ಉತ್ತಮವಾದದ್ದು ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ . ಈ ಒಂದು ವಸ್ತು ಕೂದಲಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಮನೆಮದ್ದು. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ, ನೆತ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು, ಶಾಂಪೂ ಜೊತೆಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸಿ. ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಬೇಡಿ, ಒಂದು ಚಮಚವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಳಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ. ಹರಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹೀಗೆ ಬಳಸಿ ನೋಡಿ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಡಾರ್ಕ್‌ ಸರ್ಕಲ್‌ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ ಪುದೀನ ಎಲೆಗಳು: ಪುದೀನ ಎಲೆಗಳು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ವಿರೋಧಿ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ, ಇದನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಹಲವಾರು ಕೂದಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಬಹುದು. ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆ, ತಲೆಹೊಟ್ಟು ಮತ್ತು ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆಗೆ ಈ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪದಾರ್ಥ ಸಾಕು. ನೀವು ಪ್ರತಿದಿನ ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲನ್ನು ತೊಳೆಯದಿದ್ದರೆ, ಪುದೀನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ, 2 ಚಮಚ ಪುದೀನ ಎಲೆಗಳ ಪೇಸ್ಟ್ ಅನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಮೊಸರು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಎಲ್ಲಾ ಮೂರು ಪದಾರ್ಥಗಳು ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲಿನ ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿರಬೇಕು. ಈಗ ಇದನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಮತ್ತು 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬಿಟ್ಟು ನಂತರ ಕೂದಲನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ. ಈ ರೀತಿಯೆಲ್ಲಾ ಮಾಡಿದರೆ ಫೇಶಿಯಲ್ ಮಾಡಿಸಿಯೂ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ ಅಲೋವೆರಾ ಬಳಕೆ: ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ, ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಕೂದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಯು ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲನ್ನು ಒಣಗಿಸುತ್ತದೆ, ಜೊತೆಗೆ ಅತಿಯಾದ ಬೆವರುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ, ಇದರಿಂದ ನೆತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆ ಮತ್ತು ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಕೂದಲು ತೊಳೆದ ಮರುದಿನ ಅಲೋವೆರಾ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ. ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಿದ ನಂತರ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬಿಡಿ. ಅದರ ನಂತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ತಂಪಾದ ನೀರಿನಿಂದ ಕೂದಲನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ. ಈ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ವಿಶೇಷ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿ: ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ, ನೆತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ತುರಿಕೆ ಇರುತ್ತದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಬನ್ ಅಥವಾ ಕೂದಲನ್ನು ಇಡೀದಿನ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳದಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಇದು ಬೆವರುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೂದಲಿನ ಬೇರುಗಳನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕೂದಲು ಉದುರುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ನೆತ್ತಿಯನ್ನು ಹೈಡ್ರೀಕರಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ.