

జుట్టు పొడిబారుతోంది... పరిష్కారం ఏంటి?

నాకు ముప్పై సంవత్సరాలు. నా జుట్టు రింగులు తిరిగి బాగా ఒత్తుగా ఉంటుంది. దాంతో తల్లో చెమటలు వస్తున్నాయి. తలస్నానం చేస్తే చాలు జుట్టు పొడిబారిపోతోంది. షాంపూలు వాడుతుంటే తల త్వరగా నెరుస్తుందేమోనని భయంగా ఉంది. నాకేదైనా సలహా ఇవ్వగలరు.

- ఓ సోదరి

మీ జుట్టు రింగులు తిరిగి ఒత్తుగా ఉందంటున్నారు. ఇలాంటప్పుడు వేసవిలో తల్లో చెమటలు పట్టడం సహజమే. తరచూ తలస్నానం చేయడం వల్ల ఈ సమస్య మరింతగా పెరుగుతుంది. వారానికి రెండు, మూడు సార్లు మాత్రమే తలస్నానం చేయాలి. కఠిన రసాయనాలున్న షాంపూలకు దూరంగా ఉండండి. మాడుపై సహజంగా నూనెలు తయారవుతాయి.



అవి సరిపడనంతగా ఉత్పత్తి కానప్పుడు జుట్టు పొడిబారే సమస్య పెరుగుతుంది. హెయిర్ డైలు, స్టైలింగ్ సౌందర్య ఉత్పత్తులను ఎక్కువగా వాడినప్పుడూ ఈ ఇబ్బంది కనిపిస్తుంది. పీహెచ్ శాతం 5 లేదా 5.5 శాతం ఉన్న షాంపూనే ఎంచుకోవాలి. స్టైలింగ్ ఉత్పత్తులు వాడేటప్పుడు ఆల్కహాల్ లేని రకాల్ని ఉపయోగించాలి. షాంపూ, కండిషనర్ కలిపి ఉన్న రకాలు మార్కెట్లో లభిస్తున్నాయి. తలస్నానానికి ముందు జొజొబా, లావెండర్, టీటీ వంటి ఎసెన్షియల్ నూనెల్ని కొబ్బరినూనెతో కలిపి జుట్టుకి రాసి మర్దన చేసుకోవాలి. అరగంటాగి తలస్నానం చేయాలి. వేడివేడి నీళ్లతో తలస్నానం చేయడం సరికాదు. గోరువెచ్చని నీటిని ఉపయోగించినా సరే! చివర్లో చల్లటి నీటితో మరోసారి తలను కడగాలి. జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి సరైన పోషకాహారం తీసుకోవడం కూడా ముఖ్యమే. ఫోలిక్యాసిడ్, మాంసకృత్తులు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు అందేలా చిలగడదుంప, గుమ్మడి, పాలకూర, బాదం, క్యాప్సికం, జామ, చేపలు, బాదం వంటివన్నీ తగు మోతాదులో

తీసుకోవాలి. థైరాయిడ్ సమస్య ఉన్నా మాడు పొడిబారుతుంది. తలస్నానం చేసినప్పుడు జుట్టు ఆరాకే చిక్కులు తీసుకోవాలి. ఇంట్లో ఉన్నప్పుడు మరీ బిగుతుగా జడ వేసుకోకుండా వదిలేయాలి. తలస్నానం చేశాక తప్పనిసరిగా కండిషనర్ ఉపయోగించాలి. హెయిర్ కండిషనింగ్ కోసం రెండు కోడిగుడ్ల తెల్లసొన తీసుకుని చెంచా పెరుగు, మరో చెంచా తేనె కలిపి తలకు పట్టించి షవర్ క్యాప్ పెట్టుకోవాలి. అరగంటయ్యాక తలస్నానం చేయాలి. సమపాక్షంలో కొబ్బరి నూనె, ఆముదం కలిపి మాడుకు మర్దన చేసి జుట్టుని శుభ్రం చేసుకున్నా మంచిదే. పొడిబారే సమస్య చాలామటుకూ తగ్గుతుంది.

- మీ సందేహాలను vasubeady@eenadu.net కు పంపించగలరు.



Disclaimer: we collected these articles from Internet part of Social Awareness Campaign, we are thankful to the creators. We use for non-profit, free education purpose only. To know more, please visit: www.freegurukul.org