

লাইফস্টাইল

নারকেল তেলের সঙ্গে যে ৩ উপাদান মেশালে কমবে চুল পড়া

প্রতিবেদক: Mahid Dhaka probe

প্রকাশের তারিখ: মঙ্গলবার, ২১ জুলাই ২০২৬, ১০:৪৯ AM



ছবি: সংগৃহীত

বর্ষা মৌসুমে বাতাসে আর্দ্রতা বেড়ে যাওয়ায় চুল পড়া, খুশকি এবং মাথার ত্বকে নানা ধরনের সমস্যা বেড়ে যায়। বিশেষজ্ঞদের মতে, এ সময় নিয়মিত চুলের যত্নের পাশাপাশি কিছু প্রাকৃতিক উপাদান ব্যবহার করলে চুলের গোড়া মজবুত রাখতে এবং চুল পড়া কমাতে সহায়তা মিলতে পারে।

এর মধ্যে নারকেল তেলের সঙ্গে মেথি, কারিপাতা ও জবা ফুলের ব্যবহার বেশ জনপ্রিয়।

নারকেল তেল চুলে প্রয়োজনীয় আর্দ্রতা বজায় রাখতে সাহায্য করে এবং শুষ্কতা কমায়। অন্যদিকে মেথিতে থাকা প্রোটিন, আয়রন ও নিকোটিনিক অ্যাসিড চুলের গোড়া শক্ত করতে এবং খুশকি কমাতে ভূমিকা রাখতে পারে।

কারিপাতা অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ও বিটা-ক্যারোটিনসমৃদ্ধ হওয়ায় চুল পাতলা হওয়া রোধে সহায়ক বলে মনে করা হয়। জবা ফুল মাথার ত্বকের আর্দ্রতা ধরে রাখতে এবং চুলে প্রাকৃতিক উজ্জ্বলতা ফিরিয়ে আনতে সাহায্য করে।

এই ভেষজ তেল তৈরির জন্য এক কাপ নারকেল তেলে দুই টেবিল চামচ মেথি, এক মুঠো কারিপাতা এবং তিন থেকে চারটি জবা ফুল দিয়ে ১০ থেকে ১৫ মিনিট কম আঁচে ফুটিয়ে নিতে হবে। ঠান্ডা হলে ছেকে কাচের বোতলে সংরক্ষণ করা যায়।

সপ্তাহে অন্তত দুই দিন এই তেল মাথার ত্বকে ১০ মিনিট আলতোভাবে মালিশ করে সারা রাত রেখে পরদিন মাইল্ড বা সালফেট-ফ্রি শ্যাম্পু দিয়ে ধুয়ে ফেললে উপকার পাওয়া যেতে পারে।

তবে শুধু তেল ব্যবহার করলেই হবে না। বর্ষায় ভেজা চুল দীর্ঘ সময় বেঁধে না রাখা, নিয়মিত মাথার ত্বক পরিষ্কার রাখা, পর্যাপ্ত প্রোটিন, আয়রন ও ভিটামিনসমৃদ্ধ খাবার খাওয়া এবং চিরুনি-তোয়ালে পরিষ্কার রাখাও জরুরি।

দীর্ঘদিন অতিরিক্ত চুল পড়া, মাথার ত্বকে ক্ষত বা তীব্র খুশকির সমস্যা দেখা দিলে অবশ্যই চর্মরোগ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেওয়া উচিত।

এ বিভাগের আরও খবর



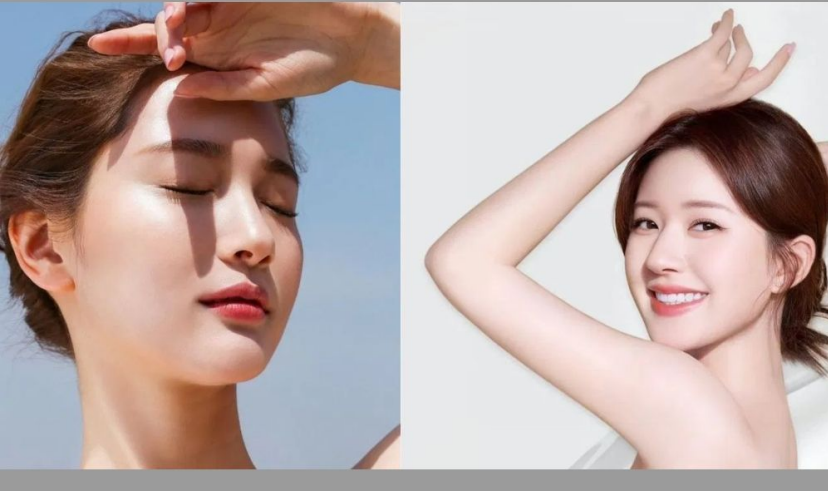
ফোন না দেখলে খেতেই চায় না শিশু, মুজির ও উপায়
বাওয়ার সময় মুঠোফোনে কার্টুন বা ভিডিও না দেখালে খাবার মুখে তুলতে চায় ন্যাবর্তমান সময়ে অনেক পরিবারের কাছেই এটি পরিচিত সমস্যা। সন্তানকে শান্ত রা...



সকালে খালি পেটে ভেজানো কাঁচা ছোলা খাওয়ার যত উপকার
পুষ্টিগুণে সমৃদ্ধ খাবার হিসেবে ছোলার বেশ সুনাম রয়েছে। এতে রয়েছে প্রোটিন, খাদ্য আঁশ, ভিটামিন, খনিজ, আয়রন, ম্যাগনেশিয়াম, ফসফরাস, পটাশিয়ামসহ না...



মাত্র এক গ্লাস মেথির পানি, মিলতে পারে যেসব স্বাস্থ্য উপকার
অনেকেই দিনের শুরু করেন বিভিন্ন ধরনের প্রাকৃতিক পানীয় দিয়ে। এর মধ্যে মেথি ভেজানো পানি বেশ জনপ্রিয়। মেথির দানায় রয়েছে খাদ্যআঁশ, অ্যান্টিঅক্স...



কোরিয়ানদের মতো উজ্জ্বল ত্বক চান? জেনে নিন সহজ উপায়
কোরীয় কায়দায় ত্বকের পরিচর্যা করার নানা পদ্ধতি এখন খুবই জনপ্রিয় হয়েছে। কোরীয় সুন্দরীদের রূপচর্চা দেখে এখন অনেকেই আগ্রহ বেড়েছে। বিশেষ করে কমব...

Copyright Dhaka Probe

অনলাইন সংস্করণ পড়তে ভিজিট করুন: <https://dhakaprobe.com/lifestyle/narkel-teler-sngge-je-3-upadan-meshale-kmbe-chul-pda>