

লাইফস্টাইল

নারকেল তেলের সঙ্গে যে ৩ উপাদান মেশালে কমবে চুল পড়া

প্রতিবেদক: Mahid Dhaka probe

প্রকাশের তারিখ: রোববার, ৩০ আগস্ট ২০২৬, ০৫:২৩ PM



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



বয়স্কদের হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি কমাতে পারে অ্যাটোরভাস্ট্যাটিন
কোলোস্টেরল বেড়ে গেলে হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়ে। বয়স বাড়ার সঙ্গে উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, স্থূলতা ও রক্তনালিতে চর্বি জমার মতো সমস্যা এ ঝুঁকি আরও...



ফ্যাটি লিভারের সমস্যা নিয়ন্ত্রণে খাদ্যতালিকায় রাখুন ৭ ফল
ফ্যাটি লিভারের সমস্যা এখন বেশ পরিচিত একটি স্বাস্থ্যঝুঁকি। এ সমস্যায় খাদ্যাভ্যাস ও জীবনযাপনের দিকে বিশেষ নজর দেওয়া জরুরি বলে মনে করেন বিশেষজ্ঞ...



টাকা খরচ না করেও সুস্থ থাকার ৭ সহজ উপায়

সুস্থ থাকতে ভিটামিন, মিনি খাবার বা ওয়েলনেস প্রোগ্রামে বড় অঙ্কের টাকা খরচ করার প্রয়োজন নেই। প্রতিদিনের জীবনে কিছু সহজ অভ্যাস যোগ করেই শরীর ও মনের...



দুধ খেলেই পেট ফাঁপা বা অ্যাসিডিটি? কারণ কী

দুধ সহজলভ্য ও পুষ্টিকর একটি পানীয়। অনেকের প্রতিদিনের খাদ্যতালিকাতেই থাকে দুধ। তবে দুধ পান করার পর কারও কারও পেট ফাঁপা, গ্যাস, অস্থিতি বা বু...

Copyright Dhaka Probe

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