



சேதப்படுத்தும். இதில் ப்ளோடி ரையர்களைத் தலைமுடிக்குப் பயன்படுத்தக் கூடாது என்பது முக்கியமானது. எனவே தலைமுடிக்கு ஏர் டிரையைப் பயன்படுத்தி கூந்தலை இயற்கை அலைபோல் ஆடவிடுங்கள். முடிந்த வரை ஃப்ளாட் ஐயன் அல்லது கர்லிங்க் ஐயன் ஆகியவற்றைத் தவிர்த்து விடுங்கள்.

#### கூடுதல் ஒளிர்ந்தன்மைக்கு குடான எண்ணெயில் அலசவும்

தலை முடிக்குள் ஊடுருவிச் செல்வதால் தேங்காய், ஆலிவ், அவகடோ எண்ணெய் ஆகியவை உங்கள் தலையைக் குளிர்ச்சியாக வைத்திருக்கும். தலை முடியின் வேரிலிருந்து எண்ணெயைத் தேய்க்கவும். ஷாம்பூவால் மென்மையாக அலசவும். தலைமுடியில் இருக்க வேண்டியது ஈரப்பதம், எண்ணெய்ப் பிசுக்கு அல்ல.

#### மாயிஸ்சர் சேர்த்துக் கொள்ளவும்

கோடைக் காலத்தில் லீவ் இன் கண்டிஷனர் பயன்படுத்த மகத்தான வாய்ப்பாகும். சருமத்துக்கு லோஷன் போன்று இது உங்கள் தலைமுடிக்கு ஈரப்பதத்தைச் சேர்க்கவும். இது தலைமுடி சிக்குப் பிடிக்காமல் பாதுகாப்பதுடன் சுருள் முடிக்கும் வழிவகுக்கும்.

மேற்கண்ட ஆலோசனைகளுடன் ஆரோக்கிய உணவுக்கட்டுப்பாடுகோடைக் காலத்தை இன்னும் குளிர்ச்சியாகவும், ரம்மியமாகவும் வைத்திருக்கும். கோடைக் காலத்தில் ஏராளமான புத்துணர்ச்சி தரும் சுவையான ஆரோக்கியமான உணவுகளும் உள்ளன. எனவே உங்கள் உடல் நலத்துக்கு ஏற்ற வகையில் உணவுப் பழக்க வழக்கங்களை மாற்றிக் கொள்ளுங்கள். நிறைவாகக் கோடையை மகிழ்ச்சியுடன் கொண்டாடி மகிழுங்கள்! ●