

கோடைக்கால தலைமுடி பராமரிப்பு

கோடைகாலம் தொடங்கிவிட்டது. வெளியில் தலைகாட்டவே முடியவில்லை என்னும் அளவுக்கு மக்கள் வெயிலின் தாக்கத்தால் சிரமப்பட்டு வருகின்றனர். இந்த வெயிலில் பெரும்பாலும் உடல் உறுப்புகள் வியர்வையாலும், வறட்சியாலும் பாதிக்கப்படும். என்னதான் குளித்து முடித்து வெளியில் கிளம்பினாலும், கொஞ்சநேரத்தில் தலையில் வியர்த்து தலைமுடி பிசுபிசுத்து எரிச்சல் ஏற்படும். இந்த வெயில் காலத்தில் தலைமுடியைப் பாதுகாக்க செய்யவேண்டிய 5 விஷயங்கள் குறித்துச் சொல்கிறார் ஓப்பனை சருமவியல் நிபுணர் டாக்டர் சித்ரா வி.ஆனந்த்.



கோடைக் காலத்தில் உங்கள் தலைமுடிக்கு நீங்கள் செய்ய வேண்டிய 5 விஷயங்கள்...

உங்கள் சருமத்தைக் கோடைக் கால வெயில்கடுமையாகப்பாதிக்கலாம். ஈரப்பதக் காற்று தலைமுடியை உலர்த்தன்மையுடன் பிசுபிசுப்பாக்கும். எனவே ரசாயனம் கலந்த பொருட்களைப் பயன்படுத்தாமல் தலைமுடியை சில எளிய வழிகளில் பாதுகாக்கவும்.

சன் ஸ்மார்ட்டாக இருக்கவும்

உங்கள் தலைமுடிக்குப் புற ஊதாக் கதிர்கள் நல்லதல்ல. அதிக சூரிய வெப்பம் தலைமுடியை உலர்த்தன்மையுடன், முனைகளை உடைத்து, ஒளிர்ந்தன்மையை இழக்க வைக்கும்.

நன்றாக மூடி மறைத்துக் கொள்ளவும்

சூரியக் கதிர்கள் பாதிக்காமல் இருக்கத் தலையை துணி அல்லது தொப்பியால் நன்றாக மூடி மறைத்துக் கொள்ளவும். இது புற ஊதாக் கதிர்களிலிருந்து கூடுதல்

பாதுகாப்பைத் தருவதுடன், ஈரப்பதத்தை இழக்காமல் தக்க வைக்கும். காற்றினால் தலைமுடி கலைந்து சிக்கு பிடிக்காமலும், வண்ணச் சாயம் பூசியிருந்தால் நிறம் மங்காமலும் பாதுகாக்கும்.

நீந்துவதற்கு முன்பு தலைமுடியை பின்னி தலை உறை அணிந்து கொள்ளவும்

நீச்சல் குளத்திலுள்ள தண்ணீரில் கலக்கப்படும் உப்பும், ரசாயனமும் உங்கள் தலைமுடியைப் பாதிக்கும். எனவே கோடைக் காலத்தில் தலைமுடியை மிருதுவாக மென்மையாகப் பாதுகாக்கவும். நீந்துவதற்கு முன்பும், பின்பும் தலைமுடியைத் தண்ணீரில் அலசுவது நல்லது. தலைமுடி சிக்குப் பிடிக்காமல் இருக்கப் பின்னிக் கொண்டு தொப்பியை அணிந்து கொள்ளவும்.

தலைமுடியை ஏர் டிரை செய்து கொள்ளவும்

கோடைக் கால வெப்பமும் சூரியக் கதிர்களும் உங்கள் தலைமுடியைச்