

हम कही बार ये सोचते रहते है की हमारे बालो को सुंदर लंबे और घणे कैसे बनाये, अगर हमारे बाल घणे सुंदर और मजबूत होतो ये हमे एक अलग ही कॉन्फिडन्स देता है, लेकिन बदलते दोर में बाल झळना एक आम समस्या हो गई है। बाल झडणे की कई कारण हो सकते है जैसे कि आनुवंशिकता, हार्मोनल परिवर्तन, तनाव, पोषण की कमी, और कुछ चिकित्सा स्थितियां। तो जानते है आज बाल झड़ना कैसे रोके।

हृद से ज्यादा बाल झडणे का मुख्य कारण क्या हो सकता है

बाल झड़ने की सबसे आम वजहों में तनाव, पोषक तत्वों की कमी, रूसी, स्कैल्प में एक्स्ट्रा ऑयल, बीमारी और थायरॉइड इंबैलेंस है। इसके अलावा बालों को कलर या ब्लीच करना, केमिकल ट्रीटमेंट जैसे स्टेटनिंग, पर्मिंग आदि। मेनोपॉज के दौरान या प्रेग्रेंसी के बाद हॉर्मोनल इंबैलेंस भी बालों के झड़ने का कारण हो सकता है।

बालो को लंबे घने और मजबूत बनाने के घरेलू उपाय

बालो को स्वस्थ बनाने के लिए हमे हमारे जीवनशैली हमारे आहार और हमारे रहण सहन और आदतो में बदलाव करने की जरूरत है। हमे हमारे बालो को नियमित रूप से तेल ऑईलींग करणी चाहिये, संतुलित आहार लेना चाहिये बालो को नुकसान पोहोचे ऐसी कोई ट्रीटमेंट नही करवानी चाहिए।

ये कुछ जरुरी बाते है जीन पे हमे ध्यान देना चाहिए

1. हमे हमारे आहार मे इन चीजो को शामिल करना चाहिए

प्रोटीन प्रोटीन को बढ़ाये

चिकन, मछली, अंडे, डेयरी उत्पाद, फलियां, और नट्स। इसके अलावा, आप प्रोटीन सप्लीमेंट्स का भी उपयोग कर सकते हैं।

ओमेगा 3 fatty एसिड. वसायुक्त मछली, नट्स, बीज, और पौधों के तेलों में पाए जाते हैं।

Vitamin B जिनमें मांस, मुर्गी, मछली, अंडे, डेयरी उत्पाद, फलियां, बीज, और पत्तेदार सब्जियां शामिल हैं।

विटामिन C संतरा (Orange)

अंगूर (Grapes)

नींबू (Lemon)

कीवी (Kiwi)

स्ट्रॉबेरी (Strawberry)

अमरूद (Guava)

पपीता (Papaya)

अनानास (Pineapple)

आंवला (Indian Gooseberry)

ब्रोकोली (Broccoli)

शिमला मिर्च (Bell Pepper)

टमाटर (Tomato)

पालक (Spinach)

बंदगोभी (Cabbage)
फूलगोभी (Cauliflower)
सरसों का साग (Mustard Greens)
हरी मटर (Green Peas)

आयरन. पालक, दालें, सूखे मेवे (जैसे खजूर, किशमिश, अंजीर), लाल मांस, शंख, अंडे, और बीफ शामिल हैं।

विटामिन E. पनीर, दूध, अंडे, चिकन, मछली:मूंगफली, बादाम, अखरोट, मशरूम, गाजर, नट्स सूरजमुखी के बीज, शकरकंद, ब्रोकली, पालक, सैल्मन मछली, केला:

भरपूर पाणी पिये

दिन में आठ गिलास से कम पानी पर्याप्त हो सकता है। लेकिन कुछ लोगों को इससे ज्यादा की ज़रूरत हो सकती है

2. बालों की देखभाल

तेल लगाये आप जो भी ऑइल यूज करते है उसे नियमित रूप से लगाया जसे की नारियल तेल

शाम्पू और कंडिशनर आपके बालों के हिसाब से आपको जो भी शाम्पू सूट होता है कंडिशनर सूट होता है वो लगाये

हिट स्टायलिंग से बचे कलर हेअर ड्रायर स्ट्रेटनर का इस्तेमाल कम करे

बालों को ट्रिम करते रहे स्लीप एंड से बचने के लिए बालों को एक या दोन महिने के बाद ट्रिम करते रहे

3. तनाव प्रबंधन:

तनाव बालों के झड़ने का एक प्रमुख कारण है.

योग, ध्यान, और अन्य रिलैक्सेशन तकनीकों का अभ्यास करके तनाव को कम करने की कोशिश करें.

इसके साथ ही हम कुछ घरेलू मास्क इस्तमाल कर सकते है जो हमारे हेअर ग्रोथ को प्रमोट करेंगे

1 मेथी और दही का दही का हेअर मास्क

अगर मेथी और दही को हम बालों में लगाते है तो, तो इसके कई फायदे है जैसे की बालों का झड़ना कम होना, रूसी से छुटकारा मिलना, और बालों का मुलायम और चमकदार बनना,

दही में लैक्टिक एसिड होता है जो बालों को और साथ में स्कैल्प को कंडीशन करता है मेथी में मौजूद प्रोटीन हमारे बालों के रोम छिद्र को मजबूत बनाते है.

हेअर मास्क बनाने की विधि:

२ बड़े चमच मेथी का पावडर ले या २ चमच मेथी को रातभर पाणी में बिगो के रखे

अगर बिगोई हुई मेथी है तो उसका पेस्ट बनाले

दो बड़े चम्मच दही ले, उसमे मेथी का पावडर या मेथी का पेस्ट डाले
इस मिश्रण को अपने स्काल्प और बालो मे लगाये

इसे 30 ते 40 मिनट तक रखे और फिर गुनगुडे पानी से धो ले.

२ दही और अंडे का मास्क: दही और एक अंडे को साथ मिलाएं। इसे बालों पर लगाएं और 15-20 मिनट के लिए छोड़ दें। फिर बाल नॉर्मल पानी से धो लें।

हेअर मास्क कब और कैसे लगाना चाहिए

- 1 सबसे पहले अपने बालों को शैंपू कर लें और उसे टॉवल से पोछ लें, ताकि बालों में मौजूद ऑयल अच्छे से साफ हो जाए।
- 2 मास्क को गीले बालों पर ऊपर से लेकर नीचे तक समान रूप से लगाएं। इसे लगाने के लिए बालों को हिस्सों में डिवाइड करें और फिर उन्हें मास्क के मटीरियल से कवर करते जाएं।
- 3 पुरे बालो मे मास्क लगाने के बाद उसे हलके हाथो से मसाज करे
- 4 मास्क लगाने का पुरा टाईम हो जाने के बाद उसे हलके गुनगुनी पानी से धुळे
- 5 ध्यान दे की स्काल्प को अच्छे से धोये

निष्कर्ष

यदि आपको बालों के झड़ने या किसी अन्य बालों की समस्या का सामना करना पड़ रहा है, तो किसी त्वचा विशेषज्ञ से सलाह लें।

उपरोक्त सभी सुझावों का पालन करने के बावजूद यदि कोई समस्या बनी रहती है, तो किसी डॉक्टर से सलाह लेना उचित है।