

हम कही बार ये सोचते रहते हैं की हमारे बालों को सुंदर लंबे और घणे कैसे बनाये, अगर हमारे बाल घणे सुंदर और मजबूत होतो ये हमें एक अलग ही कॉन्फिडन्स देता है, लेकिन बदलते दोर में बाल झङ्गना एक आम समस्या हो गई है। बाल झङ्गणे की कई कारण हो सकते हैं जैसे कि अनुवेशिकता, हार्मोनल परिवर्तन, तनाव, पोषण की कमी, और कुछ चिकित्सा स्थितियां। तो जानते हैं आज बाल झङ्गना कैसे रोकें।

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

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

बालों को लंबे घने और मजबूत बनाने के घरेलू उपाय

बालों को स्वस्थ बनाने के लिए हमें हमारे जीवनशैली हमारे आहार और हमारे रहन सहन और आदतों में बदलाव करने की जरूरत है। हमें हमारे बालों को नियमित रूप से तेल ऑईलींग करणी चाहिये, संतुलित आहार लेना चाहिये बालों को नुकसान पोहोचे ऐसी कोई ट्रीटमेंट नहीं करवानी चाहिए।

ये कुछ जरुरी बातें हैं जीन पे हमें ध्यान देना चाहिए

1. हमें हमारे आहार में इन चीजों 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: मूँगफली, 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 ज़्यादा की ज़रूरत हो सकती है

2. बालों की देखभाल

तेल लगाये आप जो भी ऑइल युज करते हैं 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 झङ्गने 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 हैं 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 हैं तो, तो इसके कई फायदे हैं जैसे की बालों का झङ्गना कम होना, रूसी से छुटकारा मिलना, और बालों का मुलायम और चमकदार बनना,

दही में लॉकिटक एंसिड होता है जो बालों को और साथ में स्कॉल्प को कंडीशन करता है मेथी में मौजूद प्रोटीन हमारे बालों के रोम छिद्र को मजबूत बनाते हैं।

हेअर मास्क बनाने की विधि:

2 बड़े चमच मेथी का पावडर ले या 2 चमच मेथी को रातभर पाणी में बिगो के रखें

अगर बिगोई हुई मेथी है तो उसका पेस्ट बनाले

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

इसे 30 ते 40 मिनिट 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 लगाए और 15-20 मिनट के लिए छोड़ दें। फिर बाल नॉर्मल पानी से धो लें।

हेअर मास्क कब और कैसे लगाना चाहिए

१ सबसे पहले अपने बालों को शैंपू कर लें और उसे टॉवल से पोछ लें, ताकि बालों में मौजूद ऑयल अच्छे से साफ हो जाए।

२ 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।

३ पुरे बालों मे मास्क लगाने के बाद उसे हलके हाथो से मसाज करे

४ मास्क लगाने का पुरा टाईम हो जाने के बाद उसे हलके गुनगुनी पानी से धुळे

५ ध्यान दे की स्काल्प को अच्छे से धोये

निष्कर्ष

यदि आपको बालों के झाड़ने 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।