

बाल झड़ने के कारण और उपचार

सबसे पहले, पोषण संबंधी कमियों का पता लगाएं



हमारे शरीर में प्राकृतिक रूप से बाल हर दिन झड़ते हैं। एक व्यक्ति के लिए हर दिन लगभग 50 से 100 बाल खोना सामान्य है, लेकिन यदि यह इससे अधिक है तो आपको मूल कारण पता होना चाहिए।

बाल झड़ना एक आम समस्या है जिसमें कई कारण शामिल हैं और कभी-कभी यह समस्या आपको काफी परेशान कर देती है। यदि आप देख रहे हैं कि हर बार बाल धोने के बाद या कंघी करने के बाद बाल झड़ते हैं या यह आपके तकिए या आपके बालों के बैंड पर है तो यह समय आपके बालों के स्वास्थ्य पर ध्यान देने का है। यहां मैं एक बात साझा करना चाहूंगी कि कृपया तनाव न लें क्योंकि तनाव इस समस्या को बढ़ा देगा। आपको बस ध्यान देने की आवश्यकता है

बालों के झड़ने को ट्रिगर करने वाले कई कारण जैसे थायरॉयड, हार्मोनल असंतुलन, जेनेटिक कारक, उच्च रक्तचाप, रक्ताल्पता, असंतुलित आहार (आजकल बहुत आम है), पुरानी बीमारी, पोस्ट कोविड, मूल कारण का पता लगाना हमेशा उचित होता है, आपके खाने की आदतें बड़ी भूमिका निभाती हैं।

जब आप तीव्र बालों के झड़ने से पीड़ित होते हैं, तो घरेलू उपचार और आयुर्वेदिक उपचार सुझाऊंगी जिन्हें आप घर पर आजमा सकते हैं और यह अच्छा परिणाम देगा।

सबसे पहले, पोषण संबंधी कमियों का पता लगाएं यदि आप वजन घटाने वाले आहार पर हैं (क्योंकि आजकल यूट्यूब पर बहुत सारे वजन घटाने वाले आहार उपलब्ध हैं) तो कृपया इसे किसी योग्य पोषण विशेषज्ञ से जांचें।



डॉ. हरप्रीत कौर

- आयुर्वेदिक विशेषज्ञ
- संस्थापक – आहार विहार
अमृतसर



आप घर पर क्या कर सकते हैं –

अपने बालों को तौलिये से न लपेटें, जब आपके बाल गीले होते हैं, तो यह सबसे नाजुक अवस्था में होते हैं। इसे बहुत ही नाजुक तरीके से व्यवहार करें, एक मुलायम टी-शर्ट लें और अपने बालों को निचोड़ें, कुछ समय के लिए ऐसे ही छोड़ दें। अपने बालों को नियमित तौलिये से सुखाने से आपके बाल बहुत अधिक घुंघराला और यहाँ तक कि विभाजित होने का अनुभव कर सकते हैं, हेयर ड्रायर के सामान्य उपयोग से बालों को नुकसान हो सकता है। इसलिए जब आप बालों के झड़ने का अनुभव कर रहे हों तो अपने बालों को प्राकृतिक रूप से सूखने दें। बालों के लिए रसायनों का बार-बार उपयोग बालों के रोम को नुकसान पहुंचा सकता है जो बालों का एक प्रमुख कारण है। हेयर स्ट्रेटनर और केमिकल का इस्तेमाल ना करें।

अपने बालों में कंधी न करें जब वे गीले हों। अपनी अंगुलियों को उलझाने से मुक्त करने के लिए उनका उपयोग करें। लेकिन उन्हें प्राकृतिक रूप से सूखने दें। आप लकड़ी की कंधी का उपयोग कर सकते हैं।

अच्छे परिणाम पाने के लिए आप आहार में बदलाव कर सकते हैं

धूम्रपान और शराब छोड़ दें। उच्च रसायनों वाले शैम्पू का प्रयोग बंद करें। पैकड फूड या फूड का इस्तेमाल बंद करें। जंक कार्बोनेटेड पेय और रिफाइंड कार्ब्स से बचें। आपको क्या अनुसरण करने की आवश्यकता है।

पोषण

आयुर्वेद के अनुसार बालों का पोषण आपकी आंत से जुड़ा होता है, इसलिए आपको एक स्वस्थ आंत की आवश्यकता होती है

गर्म बालों की मालिश

सूखे बालों को फिर से जीवंत करें, सिर में परिसंचरण को उत्तेजित करें और बालों के विकास को बढ़ावा दें। बालों और सिर के लिए भृंगराज + नारियल तेल का प्रयोग करें। बालों के विकास के लिए आंवला + शिकाकाई पेस्ट का प्रयोग करें। 2 चम्मच आंवला और शिकाकाई (प्रत्येक) लें और दही मिलाकर चिकना पेस्ट बना लें। इसे साफ स्कैल्प पर 4.5 मिनट के लिए लगाएं और फिर माइल्ड शैंपू का इस्तेमाल करें।

सुबह के समय गेहूँ की घास और आंवले के रस का प्रयोग करें। शावर के लिए बहुत गर्म पानी का प्रयोग न करें इससे वे शुष्क और बेजान हो जाएंगे। प्रोटीन युक्त आहार लें और वजन कम करने के लिए गरिष्ठ आहार से बचें। अंतिम लेकिन कम नहीं, रात की अच्छी नींद आपकी त्वचा और बालों के बालों के लिए आवश्यक है।

15 वर्षों की अपने चिकित्सकीय अनुभव के दौरान, मैंने देखा है कि अगर लोग पूरी नींद ले रहे हैं तो उनके पास ऊर्जा स्तर और बेहतर स्वास्थ्य होता है।

