

হৈরেকরকম

ইয়েকেরফেম

হৈরেকেরকম

তিরিশের আগেই পাকা চুল উকি মারছে?



বয়সের তিরিশের কেটা পেরোয়ানি। অথচ এখনই চুলের ফাঁক দিয়ে উকি মারছে সাদা চুল। বয়স বাড়লে চুলে পাক ধরবে। প্রকৃতির যা নিয়ম, তা হচ্ছে। কিন্তু নির্ধারিত সময়ের আগেই চুলের এই আকলপঞ্চতা সত্ত্বেও অস্থির কারণ হচ্ছে পারে। চুলে পাক ধরার বিষয়টি খানিকটা লঞ্চ পারে। তবে পুরোটা নয়। কাজের অস্থিক চাপ, মানসিক উৎসর্গ, চিকিৎসা, বাইরের খাবারের প্রতি অমোদ্ধান করে বয়সে চুল পেকে যাওয়ার অন্যতম কারণ। অকালে চুলের পাক ধরা আটকাতে জীবন নিয়ে নাঁচে লেন। কিন্তু সব সময়ের নিয়ম মেটেও তা আটকানো যাবে না। তা হলে উপায়?

কম বয়সে চুল পেকে যাচ্ছে কেন, তেরি করতে কী কী উপকরণ প্রয়োজন?

তুলে সহজে পাক ধরতে পারবে না।

তিসির বীজ: ১ কাপ পাতিলেবু: থেকে বাঁচাতে পারে একটি মাত্র পানীয়। চুলের রঁ ফেরানোর পাশাপাশি যত্ন নেবে। পাকা চুলের সমস্যা অস্থির কারণ হলে ঘুরিয়ে নিন। মিশ্রণটি একটি চুম্বক দিত পারেন এক বিশেষ কাচের বেতনে ভরে রাখন। রোজ পানীয়ে। কী সেই পানীয়? কী ভাবেই বা বানাবেন? এই পানীয় এক চাপ করে এই পানীয় থাণ। কম বয়সে চুল পেকে যাচ্ছে কেন, তেরি করতে পারবে না।

তুলে সহজে পাক ধরতে পারবে না।

কম বয়সেই কুঁচকে যাচ্ছে চামড়া?

একটা বয়সের পর চামড়া শীঘ্ৰে হয়ে পড়ে। দ্বিতীয়ের টান্টন ভাবেও চলে যাব। তার অন্যতম একটি কারণ হল কেলাজেনের পরিমাণ কমতে থাকা। অস্থির পরিচর্যা কোলাজেনে প্রটিনের ভূমিকা অস্থিত গুরুত্বপূর্ণ। বয়স কোলাজেনের ঘাস্টির একটি কারণ হলেও একমাত্র নয়। বাইরের খাবারের দেশের খাওয়া, দূধ, শুমাপান করার মতো কিছি অভ্যাস কোলাজেন উত্তানের হার বৃদ্ধি করে। শরীরে জমে থাকা টক্সিন বার করে দিয়ে দ্বিতীয়ের জেলা ধরে রাখতে খেতে পারেন আমার।

এই প্রকার ফলে ভাল মাঝায় ভিত্তিন সি ও আস্টিন্টিজিল্যাট থাকে, যা প্রত্যক্ষ ভাবে শরীরের কোলাজেন উৎসদনের হার বৃদ্ধি করে। লেবুজাতীয় ফলে থাকা মাছ

মাছে অ্যামিনো আসিডের পরিমাণ বেশি। তা ছাড়া জিকি ও কপারের মতো খনিজ পদার্থও থাকে। শরীরে কোলাজেন উত্তানে করতে এই প্রকার খনিজের প্রয়োজন আছে। এগুলি কোলাজেন প্রটিন ধৰ্মস্তক হতে থাকে। শরীরে জেলা ধরে রাখতে পারবে না।

সবুজ শাকসজি শরীরে জেলা ধরে রাখতে পারবে না।

অনেকে নিয়ন্ত্রণে রাখতে পারবে না।

জল খাওয়া: পুষ্টিবিহীনের জেলা ধরে রাখতে পারবে না।

স্বাস্থ্য পুষ্টি প্রয়োজন হলে পুষ্টি প্রয়োজন হবে।

স্বাস্থ্য পুষ্টি প্রয়োজন হলে পুষ্টি

