অসম

ছাল আৰু চুলিৰ যত্নত সজিনা পাতৰ গুড়ি! জানক সম্ভাৱ্য উপকাৰিতা

সজিনা পাতৰ গুড়ি ছাল আৰু চুলিৰ বাহ্যিক পৰিচর্যাত ব্যৱহাৰ কৰা হয়। অৱশ্যে সৌন্দর্য বৃদ্ধিত ইয়াৰ ফলপ্রসূতাৰ বিষয়ে অধিক গৱেষণাৰ প্রয়োজন আছে।

প্রকাশ: ১০ নৱেম্বৰ ২০২৬, আবেলি ৬:৪৬



(Social media)

ছাল আৰু চুলিৰ প্রাকৃতিক পৰিচর্যাত সজিনা পাতৰ গুড়ি বা মৰিংগা পাউডাৰ ব্যৱহাৰ কৰা হয়। ভিটামিন, খনিজ পদার্থ, প্র'টিন আৰু এণ্টিঅক্সিডেণ্টেৰে সমৃদ্ধ এই উপাদান খাদ্যৰ লগতে বাহ্যিক পৰিচর্যাতো ব্যৱহাৰ কৰা হয়।

ছালৰ পৰিচর্যাত সম্ভাৱ্য ভূমিকা

সজিনা পাতত থকা এণ্টিঅক্সিডেণ্টে অক্সিডেটিভ চাপৰ পৰা ছালক সুৰক্ষা দিয়াত সহায় কৰিব পাৰে। ইয়াৰ ফলত ছালৰ স্বাভাৱিক উজ্জ্বলতা আৰু আর্দ্রতা বজাই ৰখাত সম্ভাৱ্য ভূমিকা থাকিব পাৰে। বিশেষকৈ শুকান ছালৰ পৰিচর্যাত মৰিংগাযুক্ত প্রসাধন সামগ্রী ব্যৱহাৰ কৰা দেখা যায়।

সূর্যৰ অতিবেঙুনীয়া ৰশ্মি আৰু প্রদূষণৰ ফলত হোৱা অক্সিডেটিভ ক্ষতিৰ বিৰুদ্ধেও সজিনা পাতৰ এণ্টিঅক্সিডেণ্টে সহায় কৰিব পাৰে। মৰিংগাত থকা কিছুমান উদ্ভিদজাত উপাদানৰ প্রদাহবিৰোধী গুণ আছে

যদিও ব্ৰণ, একজিমা বা অন্য ছালৰ ৰোগৰ চিকিৎসা হিচাপে ইয়াৰ কার্যকাৰিতা প্ৰমাণিত হোৱা নাই।

সজিনা পাতৰ গুড়ি ফেচপেক আৰু বিভিন্ন প্ৰসাধন সামগ্ৰীত ব্যৱহাৰ কৰা হয়। দৈ বা এলোভেৰা জেলৰ সৈতে সামান্য পৰিমাণৰ গুড়ি মিহলাই ছালত ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি।

চুলিৰ পৰিচর্যাত ব্যৱহাৰ

সজিনা পাতত থকা প্ৰ'টিন, আইৰণ আৰু বিভিন্ন অণুপুষ্টি উপাদানে শৰীৰৰ প্ৰয়োজনীয় পুষ্টি পূৰণত সহায় কৰিব পাৰে। সুষম খাদ্যৰ অংশ হিচাপে সজনে পাত খালে স্বাভাৱিক চুলিৰ বৃদ্ধি বজাই ৰখাত সহায় হ'ব পাৰে।

মৰিংগা মিহলোৱা পেকে চুলিক সাময়িকভাৱে কোমল আৰু মসৃণ অনুভৱ কৰাব পাৰে। দৈ, এলোভেৰা জেল বা উপযুক্ত চুলি-তেলৰ সৈতে সজিনা গুড়ি মিহলাই পেক বা মাস্ক প্ৰস্তুত কৰিব পাৰি। ই শুকান চুলি, মূৰৰ ছালৰ সামগ্ৰিক পৰিচর্যা আৰু হিট ষ্টাইলিং, ৰাসায়নিক প্ৰসাধন বা প্ৰদূষণজনিত বাহ্যিক ক্ষতিৰ পৰিচর্যাত সহায়ক হ'ব পাৰে।

ব্যৱহাৰৰ পূৰ্বে সাৱধানতা

প্ৰথমবাৰ ব্যৱহাৰৰ আগতে ছালৰ সৰু অংশত পৰীক্ষা কৰি লোৱা উচিত। জ্বলা-পো�ৰা, খজুৰতি বা ৰঙা পৰা দেখা দিলে ব্যৱহাৰ বন্ধ কৰিব লাগে। ছাল উজ্জ্বল কৰা, বলিৰেখা আঁতৰোৱা বা নতুন চুলি গজোৱাৰ ক্ষেত্ৰত সজিনা পাতৰ গুড়িৰ কার্যকাৰিতাৰ পর্যাপ্ত মানৱদেহভিত্তিক গৱেষণা এতিয়াও নাই।

সেয়ে ইয়াক ছালৰ ৰোগৰ চিকিৎসা বা চুলি সৰা বন্ধ কৰাৰ ঔষধ হিচাপে ব্যৱহাৰ কৰা উচিত নহয়। গর্ভৱতী আৰু স্তনপান কৰাই থকা মহিলাসকলে মৰিংগা ছাপ্লিমেণ্ট ব্যৱহাৰৰ পূৰ্বে চিকিৎসকৰ পৰামর্শ লোৱা প্ৰয়োজন। নিয়মিতভাৱে চুলি সৰা বা ছালৰ সমস্যা থাকিলে বিশেষজ্ঞৰ পৰামর্শ গ্ৰহণ কৰাটোৱেই উত্তম।

এই খবৰটো NewzNow-ত প্ৰথমে প্ৰকাশ হৈছিল। সম্পূৰ্ণ খবৰ, ভিডিঅ' আৰু আপডেটৰ বাবে চাওক:
newznow.in/news/1842/moringa-powder-skin-hair-benefits