

ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ



ഇളംചൂടുള്ള വെള്ളത്തിൽ മുടി കഴുകുക



ശിരസിലെ മുടിയിൽ മാത്രം ഷാംപു ഇടുക



പല്ലുകൾ തമ്മിൽ അകലം കൂടുതലുള്ള ചീർപ്പ് ഉപയോഗിക്കുക



മൈക്രോഫൈബർ ടവലുകൾ ഉപയോഗിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ മുടി തനിയെ ഉണങ്ങാൻ അനുവദിക്കുക



മുടിയിൽ ഷാംപു ചെയ്തതിന് ശേഷം കണ്ടീഷണർ ഉപയോഗിക്കുക



ചെയ്യരുതാത്ത കാര്യങ്ങൾ



നനഞ്ഞ മുടി ബ്രഷ് ചെയ്യരുത്



ചൂട് ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്ന ഉപകരണങ്ങൾ (ഹീറ്റ് പ്രോഡക്റ്റുകൾ - ഹെയർ സ്ക്രെയ്റ്ററുകൾ, ഡ്രയർ തുടങ്ങിയവ) ശിരസിലെ ചർമ്മത്തിൽ നേരിട്ട് ഉപയോഗിക്കരുത്



നനഞ്ഞ മുടി ചീകുന്നത് ഒഴിവാക്കുക



ശിരസിലെ ചർമ്മത്തിൽ കണ്ടീഷണർ പുരട്ടരുത്



മുടി മുറുക്കി കെട്ടി വയ്ക്കരുത്.

കാലാവസ്ഥാ തീരുന്ന തീയതി - ജൂലൈ 2027

Reference: 1. Draelos ZD. Hair cosmetics. International Journal of Trichology. 2010;2(1):24-9. 2. American Academy of Dermatology Association. Alopecia: self-care. Rosemont (IL): American Academy of Dermatology Association; [cited 2026 Jun 26]. Available from: <https://www.aad.org/public/diseases/hair-loss/types/alopecia/self-care>

Disclaimer: This content is for general awareness only. The information mentioned herein is not intended nor implied to be a substitute for professional medical advice, diagnosis, or treatment. Please consult your doctor/ healthcare professional before starting any treatment/medicine. Cipla makes every effort to provide information that is accurate and timely but makes no guarantee in this regard. You should consult with, and rely only on the advice of, your doctor or health care professional. Cipla Limited makes no representations as to the accuracy, completeness, correctness, suitability, or validity of any information mentioned herein and is NOT intended for any product promotion, NOR advertisement of any health care professionals or doctors. Cipla shall not be responsible for any direct, indirect, consequential, or other damages arising therefrom. The CIPLA mark and logo are the sole intellectual property of Cipla Limited. No part of this may be reproduced, transmitted, or stored in any form or by any means either mechanically or electronically without prior intimation to

Images/characters shown are only for reference and/or illustration purposes

തെറ്റായ ധാരണ ❌



ഹെയർ ഓയിലുകൾക്ക് കഷണ്ടി മാറ്റാൻ കഴിയും.

വസ്തുത ✅



എണ്ണ മുടിക്ക് പോഷണം നൽകിയേക്കാം, എന്നാൽ പാരമ്പര്യമായോ ഹോർമോൺ വ്യതിയാനം മൂലമോ ഉണ്ടാകുന്ന മുടികൊഴിച്ചിൽ മാറ്റാൻ എണ്ണകൾക്ക് കഴിയില്ല.

തെറ്റായ ധാരണ ❌



പുരുഷന്മാർക്ക് മാത്രമാണ് മുടികൊഴിച്ചിൽ ഉണ്ടാകുന്നത്.

വസ്തുത ✅



സ്ത്രീകൾക്കും ആൻഡ്രോജനെറ്റിക് അലോപ്പീസിയ (എജിഎ) അഥവാ പുരുഷഹോർമോൺ മൂലമുള്ള മുടികൊഴിച്ചിൽ, മറ്റ് തരത്തിലുള്ള മുടികൊഴിച്ചിലുകൾ എന്നിവ ഉണ്ടാകാറുണ്ട്.

തെറ്റായ ധാരണ ❌



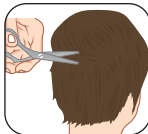
ഒരു നരച്ച മുടി പറിച്ചാൽ അവിടെ കൂടുതൽ നരച്ച മുടി വളരും.

വസ്തുത ✅



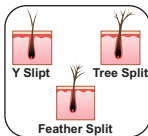
മുടി പരിക്കുന്നത് കൊണ്ട് നരച്ച മുടിയുടെ എണ്ണം വർദ്ധിക്കില്ല; മുടി നശിക്കുന്നത് പാരമ്പര്യവും പ്രായമാകുന്നതും കാരണമാണ്.

തെറ്റായ ധാരണ ❌



മുടി പതിവായി വെട്ടുന്നത് (ട്രിം ചെയ്യുന്നത് മുടി വേഗത്തിൽ വളരാൻ സഹായിക്കും).

വസ്തുത ✅



മുടിയുടെ വളർച്ച ആരംഭിക്കുന്നത് ശിരോചർമ്മത്തിൽ നിന്നാണ്, അല്ലാതെ മുടിയുടെ അറ്റത്തു നിന്നല്ല. ട്രിം ചെയ്യുന്നത് മുടിയുടെ അറ്റം പിളരുന്നത് കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുമെങ്കിലും വളർച്ചയുടെ വേഗത കൂട്ടില്ല.

Reference: 1. Syed HA, Zito PM. Alopecia. [Updated 2024 Feb 26]. In: StatPearls. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2026 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK538178/>. 2. Sowińska T, Łabuda M, Słojewska A, et al. Hair loss: pathogenesis and prevention – a literature review. Qual Sport. 2025;41:59999. 3. American Academy of Dermatology Association. Everyday hair care: tips for healthy hair. Rosemont (IL): American Academy of Dermatology Association; 2024 [cited 2025 Jul 7]. Available from: <https://www.aad.org/public/everyday-care/hair-scalp-care/hair-care/healthy-hair-tips>



പ്രാദേശിക ഓരോമിമുട്ടു വീവൽക്കൾ കാണുന്നതിന് ഇവിടെ സഹായിക്കുക.

Back