ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶ; ಸೌಂದರ್ಯದ ಗುಟ್ಟು..!

ತ್ವಚೆ ಯಾವ ಪ್ರಕೃತಿಯದೇ ಆಗಿರಲಿ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಚರ್ಮ ಒಣಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಅಲೊವೆರಾ, ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಕ್ರೀಮ್ ಮುಂತಾದ ಸಾಧನಗಳಿಂದ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

■ ಶ್ರೇಯಾಂಕ ಎಸ್ ರಾನಡೆ

ಎಲ್ಲ ಕಾಲಗಳಲ್ಲೂ ಸೌಂದರ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕು ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರ ಕನಸು. ಅದರಲ್ಲೂ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ತ್ವಚೆಯ ಆರೈಕೆಯದ್ದೇ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ. ಚಳಿಗೆ ಮೈಯ ಚರ್ಮ ಒಡೆಯುವುದು, ತುಟಿಯ ಒಡೆಯುವಿಕೆ, ಕಾಲುಗಳ ಚರ್ಮದ ಬಿರುಕು, ಮುಖದ ಕಾಂತಿಯೇ ಮಾಸಿ ಹೋಗಿ ಎಂಥವರ ಮುಖವೂ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಎಂದರೆ ಬಾಯ್ಬಿಟ್ಟು ನಗುವುದೂ ಕೂಡ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಒಣ ಚರ್ಮದ ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಿಗೆ ಇದರ ಬವಣೆ ಹೇಳತೀರದು. ಚಳಿ ಜೋರಾಗಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲವೂ ಕೂಡ ಚಳಿಯಿಂದ ಕಂಪಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕಾಲಿಟ್ಟರೆ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯ ಮೇಲೆ ಕಾಲಿಟ್ಟ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಸುಲಲಿತ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರಕ್ಕೂ ತಡೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಾದರೂ ವಾಸಿಯಾಗುವುದು ಬಹು ನಿಧಾನವೇ. ಚಳಿಗಾಲ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮತ್ತು ವೃದ್ಧರನ್ನು ಬಹುವಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ.

ಚಳಿಯ ತೀವ್ರತೆಯ ಹಾನಿಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಲವಾರು ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳನ್ನು ನಾವೇ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರ ಹೋಗವ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದಾಗ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮೈಯನ್ನು ಗಾಳಿಯಾಡದಂತೆ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿ. ಚಳಿ ಜೋರಾಗಿದೆಯೆಂದು ಜಾಸ್ತಿ ಹೊತ್ತು ಒಲೆ, ಬೆಂಕಿ, ರೂಮ್ ಹೀಟರ್‌ಗಳ ಬಳಿ ಕೂರಬೇಡಿ. ಅತಿಯಾದ ಶಾಖದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮೈ ಒಡೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸ್ನಾನದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬಳಸಿ ಅಥವಾ ಗ್ಲಿಸರಿನ್/ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್‌ಯುಕ್ತ ಸೋಪುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ– ಅವು ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಮರುಕಳಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಮತ್ತು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ತೇವಾಂಶ ಒದಗಿಸಿ, ಒಡೆಯುವಿಕೆ–ಒಣಗುವಿಕೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮವನ್ನು ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಬಕೆಟ್ ಅಥವಾ ಹಂಡೆಗೆ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆಯಷ್ಟು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಎಣ್ಣೆಯಾಂಶವು ಮೈಯ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಕ್ಕೂ ಹರಡಿ, ದಿನಪೂರ್ತಿ ದೇಹದ ಚರ್ಮ ಬಾಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಎಳ್ಳು ಮೊದಲಾದ ಎಣ್ಣೆಯ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ, ಆ ಮೂಲಕ ದೇಹದ ಒಳಗೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಎಣ್ಣೆಯಂಶವನ್ನು ಒದಗಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಮುಖಕ್ಕೆ ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು, ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ ಲೋಳೆಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥ, ಜಿಡ್ಡಿನ ಅಂಶಗಳಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮುಖ ತೊಳೆಯಲು ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು, ಅಲೊವೆರಾಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಬಳಸಿ ಅಥವಾ ಅಂತಹ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೇ ಬಳಸಿ.

ಸೈನಸ್ ಮೊದಲಾದ ಮೂಗು ಕಟ್ಟುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಂತಹ ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಸದಾ ಮೂಗು ಬ್ಲಾಕ್ ಆಗಿರುವವರು ದಪ್ಪದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ, ತಲೆ–ಕಿವಿಗಳನ್ನು ವಾತಾವರಣದ ಚಳಿಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಆರೋಗ್ಯದ ಜತೆಗೆ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನೂ ಕಾಪಾಡಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆ, ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆ ಮೊದಲಾದ ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದುರಾದಾಗ, ಅಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಹೋದಾಗ ವೈದ್ಯರ ತಪಾಸಣೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳಿತು. ■