



ಒಣಗುವ ಚರ್ಮ ಎನಿದರ ಮರ್ಮ?

ತಾಜಾ ಅಲೋವೆರಾದ ಮಸಾಜ್, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಮೊಸರಿನ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್‌ಗಳು ಚರ್ಮವನ್ನು ನಯಗೊಳಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ.

- ಮಾಯಿಶ್ಚರ್ಸ್‌ರ ಬಳಕೆ: ಬಿಸಿಲು, ದೂಳು, ಹವಾ ನಿಯಂತ್ರಕಗಳಿಗೆ (ಎ.ಸಿ) ಒಡ್ಡಿಕೊಂಡಾಗ ಚರ್ಮ ಒರಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಯಿಶ್ಚರ್ಸ್‌ರ ಬಳಕೆ ಅಗತ್ಯ. ಕಚೇರಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಎಸಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಆಗಾಗ ಅದನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೊರಗಡೆಯಿಂದ ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗ ಚರ್ಮವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಚರ್ಮವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ತಪ್ಪದೇ ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಅಭ್ಯಂಜನದ ಅಭ್ಯಾಸವಿರಲಿ: ವಾರ ಅಥವಾ 15 ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಅಭ್ಯಂಜನದ ಅಭ್ಯಾಸವಿರಲಿ. ಅಂದರೆ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮೈಗೆ ಸವರಿಕೊಂಡು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು.

ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಚರ್ಮವನ್ನು ಒರಟುತನದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಜತೆಗೆ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಸುಧಾರಿಸಿ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹೊಳಪು ನೀಡುತ್ತದೆ.

- ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯೂ ಮುಖ್ಯ: ದೇಹಕ್ಕೆ ತೈಲ ಪೂರೈಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿಯ ಬಳಕೆಯಿರಲಿ. ಬಾದಾಮಿ, ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಬೀಜ, ಎಳ್ಳಿನ ಸೇವನೆಯಿದ್ದರೆ ಚರ್ಮಕ್ಕೂ ಹಿತ. ಆಹಾರದ ಜತೆಗೆ ನೀರಿನ ಸೇವನೆಯೂ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ದೇಹ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದಿಡಿ.

- ಸ್ಕ್ರೀಮ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು: ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಹೊಗೆ ಅಥವಾ ಸ್ಕ್ರೀಮ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಒಣ ತ್ವಚೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸ್ಕ್ರೀಮ್ ಚರ್ಮದ

ಆಳದವರೆಗೆ ಹೋಗಿ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ತಾಜಾತನದ ಅನುಭವ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಸ್ಕ್ರೀಮ್ ವೇಳೆ ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ ಗುಲಾಬಿ ಹೂವಿನ ಎಸಳು, ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳಂತಹ ಔಷಧೀಯ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಪವಿತ್ರಾ ಭಟ್

ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಅಗತ್ಯ

- ಚರ್ಮ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದು
- ಉರಿ, ತುರಿಕೆ ಕಾಡಿದರೆ
- ರಕ್ತಸ್ರಾವ
- ಚರ್ಮ ಸುಲಿಯುವುದು
- ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ಊದಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಗಾಯ, ಕೀವಾಗಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ.

ನಾನಾ ಕಾರಣ...

- ವಿಟಮಿನ್ ಕೊರತೆ
- ಅತಿ ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಸ್ನಾನ
- ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆ
- ಹೆಚ್ಚು ರಾಸಾಯನಿಕವುಳ್ಳ ಸೋಪ್, ಬಾಡಿ ವಾಶ್ ಬಳಕೆ
- ವಯಸ್ಸು
- ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಮುಖ, ಕೈಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಯಾಗಿರುವ ಚರ್ಮ, ಸಿಪ್ಪೆಯಂತೆ ಉದುರುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಹುತೇಕರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಚರ್ಮವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಆರೈಕೆ ಮಾಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಒಣಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡಬಹುದು.

ಋತುಮಾನ ಬದಲಾದಂತೆ ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಆರೈಕೆಯೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗೆ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಒಣಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ವರ್ಷವಿಡೀ ಒಣಗಿದ ಚರ್ಮ ಕಿರಿಕಿರಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ತೊಳೆದರೂ ಒರಟಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ತುರಿಕೆ, ಉರಿ ಕಾಡಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ಆರೈಕೆ ಅಗತ್ಯ. ನಯವಾದ ಚರ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯದ ಗುಟ್ಟು ಹೌದು.

- ಎಣ್ಣೆಯ ಮಸಾಜ್: ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಬೆಣ್ಣೆಯಾದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಒಣ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿ ತುಸು ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ. ಮುಖದ ಮೇಲೆ, ಕೈಗಳ ಮೇಲೆ, ಹಿಮ್ಮಡಿ, ತುಟಿ ಹೀಗೆ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಆರಾಮವಾಗಿ ಹಚ್ಚಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬಹುದು. ಇವುಗಳಿಂದ ಯಾವುದೇ ಹಾನಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಚರ್ಮ ನಯವಾಗುವುದರಿಂದ ಒಣಗುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್‌ಗಳು: ಕೆಲವು ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್‌ಗಳು ಒರಟು ಚರ್ಮವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ, ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಮಿಶ್ರಣದ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್, ಅಲೋವೆರಾ (ಲೋಳಿಸರ) ಜೆಲ್ ಅಥವಾ