



**ಚರ್ಮದ
ತುರಿಕೆಗೆ
ಚಿಕಿತ್ಸೆ**

ಉಷ್ಣಾಂಶ ಕೆಳಗಿಳಿದಿದೆ. ಶೀತಗಾಳಿ ಬೀಸುತ್ತಿದ್ದು ಚರ್ಮದ ಬಿರಿಯುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿರುವ ತೈಲದ ಪದರವನ್ನು ಒಣ ಹವೆ ಆರಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ತೇವಾಂಶದ ಕೊರತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿ, ತುರಿಕೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೆ ಇಸಬು, ಕಜ್ಜೆ, ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದವರಿಗೆ ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶ ಉತ್ಪಾದನೆ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಅಥವಾ ಒಣ ಹವೆ ಅದನ್ನು ಆರಿಸಿಬಿಟ್ಟರೆ ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಪಡೆಯುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಇದರಿಂದ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ಬಿರುಕು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಇರಸುಮುರುಸು ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಚಳಿಯಿಂದ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಚಳಿ ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದರೆ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ನೀರಿನ ಬಿಸಿ ಜಾಸ್ತಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಜ. ಹಾಗೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆರಾಮದಾಯಕ ವಿನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದು ಒಣ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಬಾಧೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗ ಸ್ನಾನ ಮುಗಿಸಿ. ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಬದಲು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರು ಬಳಸಿ. ಆದಷ್ಟು ಸೌಮ್ಯವಾದ, ತೇವಾಂಶ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವ ಸಾಬೂನು ಬಳಸಿ. ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ತ್ವಚೆಗಿಂತಲೇ ಕ್ರೀಂ ಬಾರ್‌ಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ.

ಚರ್ಮವನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ಉಜ್ಜಬೇಡಿ. ಸ್ನಾನವಾದ ನಂತರ ಟವೆಲ್‌ನಿಂದ ಮೃದುವಾಗಿ ಒತ್ತಿ ನೀರನ್ನು ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ತ್ವಚೆ ಆರ್ಧ್ರವಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಮಾಯಿಶ್ಚರ್ಮ್ ಲೇಪಿಸಿ.

ಓಟ್‌ಮೀಲ್ ಅಥವಾ ಕಡಲುಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿದ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಒಣ ಹಾಗೂ ತುರಿಕೆ ಚರ್ಮದವರಿಗೆ ಆರಾಮವೆನಿಸುವುದು. ಆದರೆ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆ ತಕ್ಷಣ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಉಪ್ಪು ಬಳಸಿದ ನಂತರ ಉತ್ತಮವಾದ ಮಾಯಿಶ್ಚರ್ಮ್ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಉಡುಪು:

ತ್ವಚೆಯ ಉರಿ ವಿಪರೀತವಾಗಿದ್ದರೆ ಮೃದುವಾದ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಿ. ಉಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ ಪಾಲಿಯೆಸ್ಟರ್ ಉಡುಪುಗಳು ಇನ್ನಷ್ಟು ತುರಿಕೆಗೆ ಕಾರಣ. ಬಿಗಿ ಉಡುಪಿನ ಬದಲು ಸಡಿಲವಾದ ಉಡುಪು ಧರಿಸಿದರೆ ಚರ್ಮ ಉಜ್ಜಿ ಬಾಧೆಯಾಗುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ.

ತೀವ್ರವಾದ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರು ಮನೆಯೊಳಗೆ ತೇವಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಹ್ಯೂಮಿಡಿಫೈರ್ ಬಳಸಬಹುದು. ಹೈಗ್ರೋಮೀಟರ್ ಬಳಸಿ ತೇವಾಂಶದ ಮಟ್ಟ ಶೇ 30-50ರಷ್ಟು ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಇಸಬು ಹಾಗೂ ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಮಾಯಿಶ್ಚರ್ಮ್ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ತ್ವಚೆಯ ತೇವಾಂಶ ಆರಿದ ಕೂಡಲೇ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡ ಒಂದು ತಾಸಿನವರೆಗೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಬಳಸಿ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡರೆ ತೇವಾಂಶ ಜಾಸ್ತಿ ಹೊತ್ತು ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಇಸಬು ಹಾಗೂ ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ವೈರಸ್ ಹಾಗೂ ಶಿಲೀಂಧ್ರ ಸೋಂಕು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಉಲ್ಬಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಸೋಪ್ ಬಳಸಿ ಪದೇ ಪದೇ ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳಿತು.

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ಹಾಗೂ ಇಸಬನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಬಹುದು. ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ, ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಒತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧ್ಯ.

ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ಸಮಸ್ಯೆ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರಿಂದಲೂ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದ ಮೇಲೂ ನಿಗಾ ಇರಲಿ.

■ ಸುದ್ದಿ



**ಬಿಳಿ
ಮಜ್ಜೆಗಳೆ**

**ಪರಿಣಿತಿಯನ್ನು 50,000
ರೋಗಿಗಳು ಮೆಚ್ಚಿದ್ದಾರೆ.**

ಹೊಸದಾಗಿ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾದ ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ತ್ವಚೆಯ ವರ್ಣವು ಅಲ್ಪಕಾಲದಲ್ಲೇ ನೈಜವಾಗಿ ಬದಲಾಗುವುದು. ನಿಮ್ಮ ಕಾಯಿಲೆಯ ವಿವರಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿರಿ ಅಥವಾ ದೂರವಾಣಿ ಮೂಲಕ ಮುಖ್ಯ ವೈದ್ಯಜಿಯನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.



**ಲೈಂಗಿಕ
ಸಮಸ್ಯೆ**

ಖಂಡಿತ ಗುಣವಾಗುವುದು

ನಪುಂಸಕತೆ, ಗೊನೊರಿಯ, ಸಿಫಿಲಿಸ್, ಬಂಜೆತನ ಹಾಗೂ ಇತರ ಗೋಷ್ಠಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೂಲಕ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ಕೋರ್ಸ್ ಔಷಧಿ ಹಾಗೂ ಉಚಿತ ಲಿಂಗವರ್ಧಕಕ್ಕೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ಸಂಕೋಚಪಡೆದಿರಿ.

ಸ್ತ್ರೀ ರೋಗ

ಬಿಳಿಸೆರಗು- ಬಿಳಿ ಅಥವಾ ರಕ್ತ, ಮುಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆ, ಬಂಜೆತನ, ರಕ್ತಹೀನತೆ ಅತಕ್ರತೆ, ಸೊಂಟದ ನೋವು ಇತ್ಯಾದಿಗೆ ಖಾತರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಕೂಡಲೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

**ಆಕರ್ಷಕ
ಸ್ತ್ರನಗಳಿಗೆ**



ನಮ್ಮ ಯಶಸ್ವಿ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದು ಅಲ್ಪಕಾಲದಲ್ಲೇ ನಿಮ್ಮ ಸ್ತ್ರನಗಳು ಸೂಕ್ತ ವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಲು ನಮ್ಮನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ

Asia Ayurved P.O. Katri Sarai (Gaya)

**Phone: 0631-2224881
09931840701 / 09334221088
09431025482 / 09835671211**