



ಚುಮು ಚುಮು ಚೆಳಿಯಲ ಚರ್ಮದ ಕೆಕಕೆಕೆ

ಚರ್ಮ ಬಿರುಕು ಬಿಡುವುದು ಚಳಿ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಚರ್ಮ ಬಿರುಕು ಬಿಡದಂತೆ ತಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ? ಚಳಿ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ಇಲ್ಲಿದೆ ಸೌಂದರ್ಯತಜ್ಞರ ಸರಳ ಸಲಹೆ.

■ ಸುಮಲತಾ ಎನ್

ಚಳಿಗಾಲ ಶುರುವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಬಹುಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಚರ್ಮದಲ್ಲಿನ ತೇವಾಂಶ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಬಿರುಕು ಬಿಟ್ಟಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಈ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಶೀತ ವಾತಾವರಣದಿಂದಾಗಿ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿನ ತೇವಾಂಶ ತಗ್ಗಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮ ಒಣಗಿ ಬಿರುಕು ಬಿಡಲು ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಚರ್ಮದ ಬಿರುಕಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯೊಂದಿಗೆ, ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಹಲವು ವಿಧದ ಚರ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅದು ಹೇಗೆ? ಸೌಂದರ್ಯ ತಜ್ಞೆ ಹಾಗೂ ಮೇಕಪ್ ಕಲಾವಿದ ದೀಪಾ ಹೊಳೇಮಠ ಅವರು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ...

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಶೀತ ವಾತಾವರಣದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಅಧಿಕ ನೀರು ಸೇವನೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಚರ್ಮ ತೇವಾಂಶ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಹಜ. ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಶುಷ್ಕತೆ ಉಂಟಾಗಿ ಬಿರುಕು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ನೀರು ಸೇವನೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸದಿರುವುದು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಮೂಲದಲ್ಲಿಯೇ ತಡೆಹಿಡಿದಂತೆ. ನೀರು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಇಡೀ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಚರ್ಮ ಹಾಗೂ ಇಡೀ ದೇಹದ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಪಾತ್ರ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಹೀಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಈ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯಕ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

