

ನೀರು ಸೇವನೆ ಜೊತೆ ಜೊತೆಗೆ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿರುವ ಜಿಡ್ಡಿನಂಶವನ್ನು ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಒದಗಿಸಬಲ್ಲದು. ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಇಡೀ ದೇಹಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಲ್ಬಣವಾಗುವುದನ್ನು ಮುನ್ನವೇ ತಡೆಯಬಹುದು. ತೆಂಗಿನಣ್ಣೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಲಭ್ಯವಾಗಬಹುದಾದ್ದರಿಂದ ಚರ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಇದು ಸುಲಭೋಪಾಯ. ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆ ಲೇಪನದಿಂದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶ ನೀಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ತ್ವಚೆಯ ಒಳಗಿನಿಂದಲೇ ಕಾಂತಿ ಸ್ಫುರಿಸಬಲ್ಲದು.

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ರಕ್ಷಣೆಗಂದೇ ಈಗ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಕ್ರೀಂಗಳು, ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಮುಖ ಹಾಗೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಲೆಂದೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕ್ರೀಂಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಕೋಲ್ಡ್ ಕ್ರೀಂಗಳ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಹಲವರು ತಪ್ಪು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕೈಕಾಲು, ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವ ಕ್ರೀಂಗಳನ್ನೇ ಮುಖಕ್ಕೂ ಹಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಗುಳ್ಳೆ, ತುರಿಕೆ ಹಾಗೂ ಬಿಳಿ ಕಲೆಗಳಂಥ ಸಮಸ್ಯೆ ಉದ್ಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕ್ರೀಂಗಳ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಕ್ರೀಂಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯ ಚರ್ಮದವರಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯ ಕ್ರೀಂಗಳ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಒಣ ಚರ್ಮದವರು ಹೆಚ್ಚು ತೇವಾಂಶ ನೀಡಬಲ್ಲ ಕ್ರೀಂ ಹಚ್ಚಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತ ಚರ್ಮ ಹೊಂದಿರುವವರಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕ್ರೀಂ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕ್ರೀಂಗಳನ್ನು ಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸರಳ ವಿಧಾನವೊಂದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು. ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ ಚರ್ಮ ಬಿರುಕು ಬಿಡುವ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸುಲಭ ಪರಿಹಾರವಾಗಬಲ್ಲದು. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ತುಟಿಯ ಪಕ್ಕ, ಮೂಗು, ಹಣೆ ಮೇಲೆ ಬಿರುಕು ಬಿಟ್ಟಿರುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು, ಮುಖ ಕಾಂತಿಯುತವಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡಲು ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ ಹಚ್ಚಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತೊಳೆದರೆ ಸಾಕು. ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ.

ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವ ಆಹಾರ ಶೀತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಹಾಗೂ ಇ ಚರ್ಮದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅತಿ ಅವಶ್ಯಕ. ಆದರೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಬಲ್ಲ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್, ಕ್ರೀಂಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹಣ್ಣುಗಳ ಮೂಲಕ ಅವುಗಳನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ನೀಡುವುದು ಒಳ್ಳೆದು.

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಅತಿ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ದೇಹಕ್ಕೆ ನೀರಿನಂಶ ಬೇಕೆಂದು ಕೆಲವರು ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನೀಯ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಜ್ಯೂಸ್ ಸೇವನೆ ಮಾಡದಿರಲು ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ಬದಲು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು



ಕಚ್ಚಿ ತಿನ್ನುವಂತೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಪಾನೀಯದಲ್ಲಿ ಬಸ್ ಕ್ಯೂಬ್ ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ತೊಂದರೆಗೆ ದೂಡಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹಾಗೇ ತಿನ್ನುವುದು ಒಳ್ಳೆದು. ತರಕಾರಿಯನ್ನೂ ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸ. ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಮೂಲಂಗಿಯಂಥ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿ, ಸಲಾಡ್ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೇಹ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮವೂ ತೇವಾಂಶ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ತೇವಾಂಶ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಕೆಲವೊಂದು ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೊತ್ತ ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಯತೇಚ್ಛವಾಗಿ ನೀರು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ, ಈ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ



**ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಕ್ರೀಂಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯ ಚರ್ಮದವರಿಗೆ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯ ಕ್ರೀಂಗಳ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.**

**-ದೀಪಾ ಹೊಳೀಮಠ ಸೌಂದರ್ಯ ತಜ್ಞೆ**

ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಚರ್ಮದ ಉರಿಯೂತ, ಮೊಡವೆ, ಒಣ ಚರ್ಮ ಉಂಟಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

ತರಕಾರಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಸೌತೆಕಾಯಿ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಅನ್ನು ಸಲಾಡ್‌ನಂತೆ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವ ಬಹುಮುಖ್ಯ ತರಕಾರಿ. ಸೌತೆಕಾಯಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ ತೇವಾಂಶ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಬೀಟ್ ರೂಟ್ ಸೇವನೆ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮಾಡಿ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ವಿಷಕಾರಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಇವುಗಳ ಹೊರತಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿಗಳ ಸೇವನೆ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಬಲ್ಲದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿನ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ ಚರ್ಮದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಕಾಪಾಡಬಲ್ಲವು.

ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಹೇರಳವಾಗಿರುವ ಯಾವುದೇ ಹಣ್ಣುಗಳ ಸೇವನೆ ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಕಿತ್ತಳೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ಇದರ ಸೇವನೆ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಲವಲವಿಕೆ ತುಂಬಬಲ್ಲದು. ದಾಳಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿಯೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೀರಿನಂಶವಿದ್ದು, ಚರ್ಮದಲ್ಲಿನ ತೇವಾಂಶ ಕಾಪಾಡಬಲ್ಲದು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಟೊಮೆಟೊ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆಣ್ಣೆ ಹಣ್ಣು (avacado) ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಆಗರವಾಗಿದ್ದು, ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಜ್ಯೂಸ್ ಮಾಡಿ ಕುಡಿದರೆ ಚರ್ಮದ ಪೋಷಣೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣು ಕೂಡ ಈ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಚುಮುಚುಮು ಚಳಿಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಲು ಹಿತವೆನಿಸುವ ಗ್ರೀನ್ ಟೀಯಿಂದ ಚರ್ಮಕ್ಕೂ ಉಪಯೋಗವಿದೆ. ಗ್ರೀನ್ ಟೀ ಸೇವನೆ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಹಾನಿಯಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಲ್ಲದು.

ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೋ, ಚರ್ಮಕ್ಕೂ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ■