



ನಡುಗುವ ಚಳಿಗೆ ಬಿರಿಯುವ ತಚ್ಛೆ

ಚಳಿಗಾಲ ಬಂದರೆ ಅನೇಕರಿಗೆ 'ಅಯ್ಯೋ, ಇದೊಂದು ಹಾಳಾದ್ದು ಕಾಲ ಯಾಕಾದರೂ ಬಂತೋ' ಅನಿಸಿ ಶಪಿಸಲು ಶುರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಒಣಗುವ ಚರ್ಮ, ಬಿರುಕು ಬಿಡುವ ತ್ವಚೆ, ಒರಟು ಒರಟಾಗುವ ತುಟಿಗಳು, ನಿಶ್ಚೇಜವಾಗುವ ಕಣ್ಣುಗಳು... ಒಟ್ಟಾರೆ ಸೌಂದರ್ಯಪ್ರಿಯರ ನಿರ್ದೋಷವಾದ ಅಂದ-ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡದೆ ಕಾಡುವುದು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲೇ.

ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತೇವಾಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮ ಬಿರುಕು ಬಿಡುವುದು. ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಒಣ ಹವೆ ಇದ್ದಾಗ ಅದು ಮೊದಲು ದುಷ್ಟರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದೇ ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ. ಆದರೆ ಹೀಗೆ ಆಗುವುದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವೂ ಇದೆ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಥಂಡಿ ಹವಾ ಇರುವುದರಿಂದ ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ನಾವು ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕುತ್ತೇವೆ. ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮ ತೇವಾಂಶ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಚರ್ಮ ಬಿರುಕು ಬಿಡಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ನೀರು, ಜ್ಯೂಸ್, ಕಷಾಯದಂತಹ ದ್ರವಾಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ಅಲರ್ಜಿ, ಸೋಂಕು, ಚರ್ಮ ಬಿರಿಯುವುದು, ಒರಟಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ. ಇದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಮನೆಮದ್ದು ಸಹಕಾರಿ.

■ ಯು. ಅನಂತ್

ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಸಹಕಾರಿ

ತ್ವಚೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುವ ಜಿಡ್ಡಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಕೈಕಾಲುಗಳಿಗೆ, ಇಡೀ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮ ಒಡೆಯುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಅಲಭ್ಯವಾದರೆ ಆಲಿವ್ ಆಯಿಲ್, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆ.. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ತ್ವಚೆ ಬಿರುಕು ಬಿಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಚರ್ಮ ನುಣುಪಾಗಿ ಹೊಳಪನ್ನೂ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಕ್ರೀಮ್; ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಬಳಸಿ

ಚಳಿಗಾಲದ ಬಳಕೆಗಾಗಿಯೇ ಕೋಲ್ಡ್ ಕ್ರೀಮ್, ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್‌ಗಳು ಲಭ್ಯ. ಅವರವರ ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಣ ಚರ್ಮ ಇರುವವರು ತೇವಾಂಶನೀಡುವಕ್ರೀಮ್ ಬಳಸಬೇಕು. ತ್ವಚೆಯನ್ನು ನಯಗೊಳಿಸುವಂಥ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗೇ ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತ ಚರ್ಮ ಇರುವವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನೇ ಬಳಸಬೇಕು. ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಹಚ್ಚುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕೋಲ್ಡ್ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳನ್ನೂ ಸೌಂದರ್ಯತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಬಳಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಚರ್ಮದ ಅಲರ್ಜಿ, ತುರಿಕೆ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

