हेल्थ Wealth

उन्हापासून सुट्टी

सनबर्न, घामोळं, डोळे चुरचुरणं या उन्हाळ्यातल्या नेहमीच्या समस्या. सनस्क्रीन लोशन, गॉगल, छत्री यांचा वापर आणि भरपूर फळांचा आस्वाद तुम्हाला उन्हाच्या या काहिलीपासून नक्कीच वाचवू शकतो.

वाढत्या उन्हाळ्यात त्वचा आणि डोळ्यांचं उन्हापासून संरक्षण कसं करायचं, याच्या टिप्स खास तुमच्यासाठी...

स्किन केअर

उन्हाळ्यात सर्वात अधिक समस्या आढळून येते, ती घामोळ्याची. त्याचबरोबर सनबर्न, त्वचेवर काळे डाग, पुटकुळ्या, त्वचेला खाज येणं तसंच केस कोरडे, निस्तेज आणि राठ होण्याच्या समस्याही या ऋतूत दिसून येतात.

उन्हाळ्यात त्वचेची काळजी घेण्यासाठी या काही टिप्स :

- उन्हात बाहेर जाताना सनस्क्रीन लोशन लावा. यामुळे सनबर्नपासून संरक्षण होईल तसंच एजिंगची समस्याही रोखता येईल. आपल्या त्वचेच्या पोतनुसार सनस्क्रीन निवडा. ज्या सनस्क्रीनमध्ये १५ पेक्षा अधिक सन प्रोटेक्शन फॅक्टर असतात त्या सनस्क्रीनची निवड करा.
- उन्हात जाण्यापूर्वी कमीत कमी अर्धा तास आधी सनस्क्रीन लोशन लावायला हवं.
- अधिक प्रमाणात घाम येत असेल, तर दर तीन-चार तासानंतर सनस्क्रीन लोशन लावा.
- सनस्क्रीन लोशन लावण्याबरोबरच त्वचेची काळजी घेण्यासाठी मोठ्या आकाराची टोपी डोक्यावर घाला. यामुळे केस, चेहरा, मान आणि खांद्यांचं उन्हापासून संरक्षण होतं. त्याचबरोबर लाइट शेड्सचे आणि ढगळ कपडे आणि गॉगल वापरा.
- उन्हामुळे त्वचा भाजली जाऊन जळजळ होत असेल, तर कॅलेमाइन लोशन लावा. गुलाबपाणी, दही आणि ॲलो व्हेरा (कोरफड) जेलही लावता येईल.
- या दिवसांत थंड पाण्याने अंघोळ करायला हवी.
- केस कोरडे, राठ आणि कुरळे होण्याचं प्रमाणही या काळात अधिक असतं. म्हणून शाम्पूने केस धुतल्यानंतर त्यांना कण्डिशनर करा.
- उन्हाळ्यात त्वचेला वरचेवर क्लीन्झिंग, टोनिंग करा. त्वचेला मॉइश्चरायझर लावायलाही विसरू नका.
- सुगंध आणि तेल नसलेली प्रोडक्ट्स वापरा. पण, खूप तेलकट क्रीम वापरू नका.

त्वचेची काळजी घेण्याबरोबरच डायटमध्येही बदल करायला हवेत. यासाठी अधिकाधिक द्रवरुप पदार्थ घ्या. ताज्या फळांचा रस, शहाळ्याचं पाणी, भाज्यांचा रस आणि पाणी जास्त असलेली फळं (स्ट्रॉबेरी, कलिंगड, टरबूज, द्राक्ष, संत्री, मोसंबी, लिंबू) तसंच पालेभाज्या, गाजर आणि सुका मेवा खा. मात्र, अल्कोहल, कॅफे यापासून दूर राहायला हवं.

-डॉ. मोहन थॉमस
सीनिअर कॉस्मेटिक सर्जन,
ब्रीच कँडी हॉस्पिटल