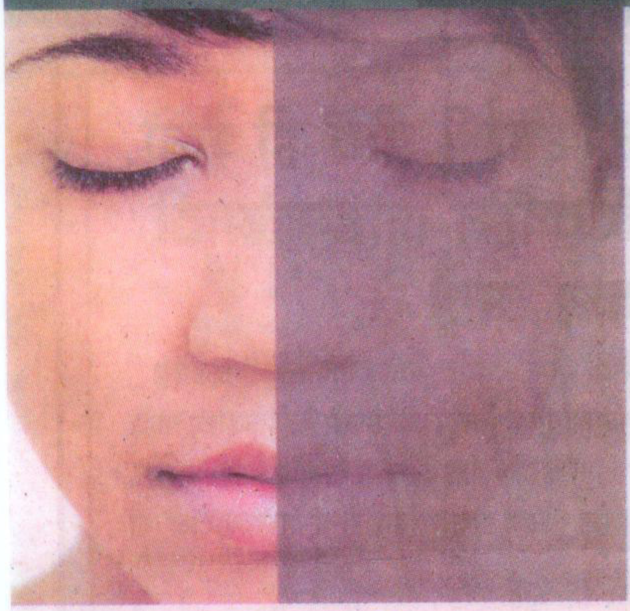
सकाळ
शुक्रवार, २६ मार्च २०१०

सौंदर्य



उन्हाळ्यात बाहेर फिरताना त्वचा भाजून निघते. ती नुसती काळवंडते असे नाही, तर ती कोरडी व राठ होऊ लागते. म्हणूनच त्वचेची काळजी घ्यायला हवी. ती थंड पाण्याने धुवून थंड करायला हवीच, पण उन्हात जाण्यापूर्वीही किरणांनी दाह होऊ नये यासाठी संरक्षक कवच त्वचेवर चढवायला हवे.

डॉ. मोहन थॉमस, कॉस्मेटिक सर्जन, मुंबई

उन्हाळ्यात घ्यावी त्वचेची काळजी

उन्हाळ्यात सर्वसामान्यपणे घामोळ्यांची समस्या सगळ्यात जास्त आढळून येते. त्याचप्रमाणे सनबर्न, त्वचेवर काळे डाग, पुटकुळ्या व फोटोडर्मेटिटीस (इजेमा) म्हणजेच चेहऱ्यावर डाग निर्माण होणे, त्याची खाज होणे व रक्त येणे या समस्याही उन्हाळ्यात उद्‌भवतात. उन्हाळ्यात शरीरातील तैलग्रंथी जास्त तेल निर्माण करतात, त्यामुळे चेहरा तेलकट दिसतो व फुटकुळ्या येतात. केसही कोरडे आणि कुरळे होतात. जास्त काळ उन्हात राहिल्यास केस कोरडे, निस्तेज आणि राठ होतात.

उन्हाळ्यात त्वचेची काळजी घेण्यासाठी अन्य ऋतूंप्रमाणेच उन्हाळ्यातही सनस्क्रीन लोशन लावणे सुरू ठेवावे. सनस्क्रीन लोशन तुमच्या चेहऱ्याचे सनबर्नपासून रक्षण करते. कर्करोगाचा अटकाव करते. तसेच चेहऱ्यावर लवकर येणाऱ्या म्हातारपणापासूनही सुटका करते. ज्या सनस्क्रीन लोशनमध्ये एसपीएफ (सन प्रोटेक्शन फॅक्टर) १५ पेक्षा जास्त असते, ते सनस्क्रीन लोशन सगळ्यात चांगले असते.

हे लक्षात ठेवणे आवश्यक आहे

आपल्या चेहऱ्याच्या त्वचेचा योग्य पोत ओळखून योग्य सनस्क्रीन लोशनची निवड करा.

उन्हात जाण्यापूर्वी कमी अर्धा तास अगोदर सनस्क्रीन लोशन लावणे योग्य असते. मी तर असे म्हणेन, की उन्हाळ्यात घरात असतानाही चेहऱ्याला सनक्रीन लोशन लावून ठेवावे.

पोहून झाल्यावर वा जास्त घाम आल्यानंतर परत सनस्क्रीन लोशन लावावे. जास्त घाम येत असेल तर तीन-चार तासानंतर सनस्क्रीन लोशन लावलेच पाहिजे.

सनस्क्रीन लोशन योग्य प्रमाणात वापरावे. चेहऱ्यासाठी अर्धा चमचा सनस्क्रीन लोशन पुरेसे आहे.

मोठ्या आकाराची कडा असलेली टोपी वापरावी, ज्यामुळे केस, चेहरा, मान आणि खांद्याचे उन्हापासून संरक्षण होते.

हलके आणि सौम्य रंगाचे ढगळ कपडे वापरण्याबरोबरच गॉगल्सही वापरणे उपयुक्त ठरते.

उन्हामुळे त्वचा भाजली जाऊन त्वचेचे काहिली होत असेल, तर कॅलेमाइन लोशन वापरावे, त्यामुळे त्वचेला थंडावा मिळतो. त्याचप्रमाणे गुलाबपाणी, दही आणि कोरफडीचे पाणी असे घरगुती उपचारही करावेत.

इजेमा झाल्यास त्वचातज्ज्ञाचा सल्ला घ्यावा.

केस कोरडे, राठ आणि कुरळे झाल्यास आठवड्यातून एकदा कंडिशनर वापरावा.

सोपा उपाय

त्वचेचे वरचेवर क्लिनिंग, टोनिंग करावे. तसेच पाण्याचे प्रमाण जास्त असलेले मॉइश्चराइजर वापरावे. सुगंध आणि तेल नसलेली उत्पादने वापरावीत. हेवी क्रीम वा तैलीय उत्पादने वापरू नयेत.

द्रवपदार्थ घ्या

खाण्यात थोडा बदल केला तर उन्हाळ्यात त्वचेला मदतच होईल

कोणत्याही प्रकारातील द्रवरूप पदार्थ जास्तीत जास्त खावेत. फळांचा रस (बाटलीतला नव्हे, तर ताजा), शहाळ्याचे पाणी, भाज्यांचा रस आणि पाणी जास्त असलेली फळे म्हणजे स्ट्रॉबेरी, रासबेरी, कलिंगड, टरबूज, द्राक्षे, साइट्रस फळे (साइट्रिक ॲसिड असलेली फळे म्हणजेच संत्री, मोसंबी, लिंबू इत्यादी आणि ॲंटिऑक्सिडंट म्हणजेच हिरव्या पालेभाज्या, एस्पारगस, झुकिनी, लेटस, गाजर, सेलेरी, पालक आणि सुका मेवा खावा.

कॅफेन आणि अल्कोहोलपासून मात्र दूर राहावे, कारण त्यामुळे डिहाइड्रेशन होण्याची शक्यता असते.