



सर्दियों में भी त्वचा रहे बबली...

सर्दियों में अपनी त्वचा को साफ, चमकदार और मौसमी समस्याओं से मुक्त बनाए रखने के लिए कुछ बातों को ध्यान में रखना जरूरी है ताकि आप खुद को व अपने परिवार को भी सर्द मौसम में होने वाली त्वचा संबंधी परेशानियों से बचा सकें।

अर्पणारितेश यादव



मौसम के बदलते तैवरों का असर सबसे पहले आपको त्वचा झेलती है। त्वचा में भिन्नता होने के कारण उसमें होने वाली समस्याएं भी अलग-अलग होती हैं। जैसे- आँसली स्किन वालों को गर्मी में ज्यादा दिक्कत आती है तो ड्राई स्किन वालों को रूखी हवाओं वाला मौसम परेशान करता है। इस मौसम में बहुत ज्यादा ठंड और सूखी हवाएं त्वचा को खराब कर देती हैं। इस बारे में कॉस्मेटिक स्किन एंड होम्योपैथी क्लिनिक को कॉस्मेटोलॉजिस्ट व होम्योपैथी सिशियन करुणा मल्होत्रा कहती हैं कि ठंडी हवाओं का सबसे ज्यादा असर स्किन पर पड़ता है। स्किन का फटना, होंठों का ड्राई होना व बालों की ड्राईनेस इस मौसम में आम बात है। अगर आपकी स्किन

आँसली या नार्मल है, तो ठंड का उस पर खास प्रभाव नहीं पड़ेगा। लेकिन अगर ठंडी हवाओं से स्किन फट जाती है या ड्राई हो जाती है तो एहतियात बरतना बेहद जरूरी हो जाता है। इसके लिए ग्लिसरीन व मॉइश्चराइजर युक्त सांप का प्रयोग करें, नहाने के पानी में कुछ बूंदें बेबी आँसली को डालें। यह स्किन पर प्रोटेक्टिव लेयर का काम करता है। साथ ही ज्यादा गर्म पानी से बिल्कुल न नहाएं। क्यूटिस स्किन स्ट्रिपिंग की कॉस्मेटिक डर्मेटोलॉजिस्ट एंड लेजर सर्जन डॉ. अर्पिता गोयल कहती हैं कि सर्दियों में बुजुर्गों को रूखी त्वचा और खुजली से अधिक रू-ब-रू होना पड़ता है, इसका प्रमुख कारण उनकी मृत त्वचा कोशिकाएं हैं। सर्दी की वजह से ये लोग गर्म पानी से खूब नहाते हैं, जिससे उनकी त्वचा और भी रूखी हो जाती है और खुजली भी शुरू हो जाती है। इसे विंटर इच कहते हैं। इस मौसम में रेनोल्ड्स फिनामिना भी हो सकता है, जिसमें नसों में खून की सप्लाई पर्याप्त नहीं होती है और त्वचा नीली पड़ जाती है। इसके अलावा बदलते मौसम में फंगल इन्फेक्शन की आशंका भी बढ़ जाती है। इस वजह से त्वचा का साफ होना, या ग्यारिज जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। इनसे बचने के लिए जरूरी है कि नोने क्लॉईंग वाले को इस मौसम में अपनाएं और मौसम का भरपूर नुक्त उठएं।

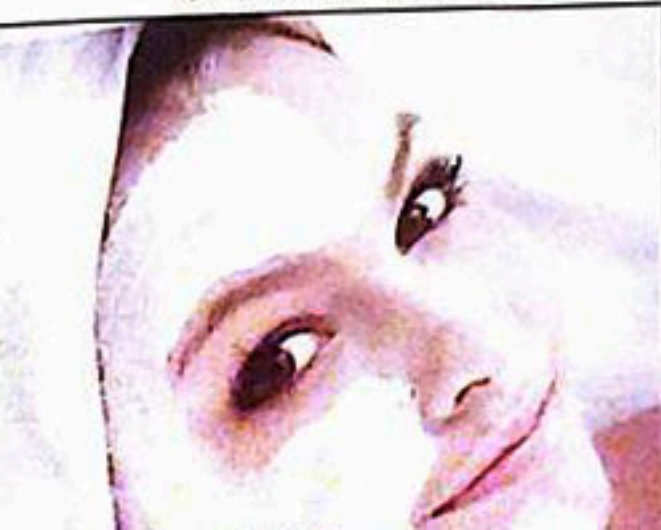
त्वचा की देखभाल के नुस्खे मॉइश्चराइजर लगाएं

दिन के समय जिक आक्सिड मॉइश्चराइजर लगाएं, जिसमें एमपोएफ-30 प्रोटेक्शन हो। रात के लिए विटामिन ए और दिन के लिए विटामिन सी और ई क्रॉम फ्लैवोनेड होता है। इस मौसम में फेस पैक में मुल्तानी मिट्टी का प्रयोग बिल्कुल भी न करें, क्योंकि इससे त्वचा का तेल निकल जाता है।

कोका या शो बटर दोनों ही त्वचा के लिए अच्छे हैं क्योंकि यह मॉइश्चराइजिंग एजेंट होने के साथ-साथ सूखी त्वचा के लिए बहुत अच्छे होते हैं। इन्हें यांटी लोशन, यांटी बटर्स के साथ-साथ नाइट क्रोमस की तरह उपयोग में लाया जा सकता है। यह त्वचा को नम बनाए रखने के साथ-साथ त्वचा को नमी के नुकसान से बचाने में भी मदद करते हैं। फिर भी यदि त्वचा बहुत ज्यादा संवेदनशील हो या मुहांसे युक्त हो तो कोका बटर के उपयोग से बचना चाहिए क्योंकि इससे त्वचा के छिद्र बंद हो जाते हैं तथा त्वचा संबंधी समस्याएं बढ़ जाती हैं।

हाथ-पैरों को साफ रखें

सर्दियों में ठंडी हवाओं से हाथ व पैर की स्किन बेजान होने लगती है, ऐसे में इन्हें स्पेशल केयर



की जरूरत होती है। आप कुछ पैक्स यूज कर अपने हाथों व पैरों को कोमल व फटने से बचा सकते हैं। पैरों की देखभाल के लिए फुटकेयर क्रीम लगाएं तथा कॉटन की नरम जुवायें पहनें। हाथों को पानी में डुबाते समय स्वर के दस्तानों का प्रयोग करें। टैंड में नाखूनों की सुरक्षा के लिए उन पर व्हेम कोट लगाएं। नाथलान के मोजों की जगह हमेशा कॉटन के मोजों का प्रयोग करें और गीले हो गए मोजों को बदलने में देरी न करें। समय-समय पर पैडीक्योर जरूर करवाएं, इससे पैरों की सही प्रकार से सफाई हो जाती है। गीले पैरों को सही प्रकार से साफ करने के बाद उनके सूखने के बाद ही जूते पहनें। नंगे पांव विल्कुल न चलें। सप्ताह में एक दिन जूतों को कुछ देर धूप में रखें, जिससे उसमें मौजूद सूक्ष्मजीव या फफूंद नष्ट हो जाएं।

अलसी के तेल का उपयोग करें

सर्दियों के मौसम में तीन महीनों तक रोजाना ओरल ईपीओ (इवनिंग प्रिमरॉज आइल) 1000 मिलीग्राम के कैप्सूल लेना आरंभ करें। जो शाकाहारी हैं, वह अंदर से त्वचा को नमीयुक्त बनाए रखने के लिए अखरोट तथा अलसी के तेल का उपयोग करें।

गुनगुने पानी से नहाएं

स्किन की हाइजीन मेंटेन करने के लिए गुनगुने पानी से नहाएं। टैंक के ठंडे पानी से न नहाएं। नहाने से पहले और नहाने के तुरंत बाद मॉइश्चराइजर का प्रयोग करें।

वांडी मसाज करवाएं

अपनी त्वचा को आराम प्रदान करने के लिए

एरोमा ऑयल बांडी की मसाज सर्दियों के समय सबसे अच्छा विकल्प है। दो सप्ताह में एक बार तेल से बांडी मसाज जरूर कराएं।

फेशियल करवाएं

महीने में एक बार फेशियल करवाएं। जिन्हें मुहांसे या त्वचा लाल होने की शिकायत है वह त्वचा रोग विशेषज्ञ की सलाह लेकर ही फेशियल करवाएं।

ग्लिसरीन व पेट्रोलियम जैली लगाएं

ठंडी हवा का सबसे ज्यादा असर हांठों पर पड़ता है, नाजुक हांठों के लिए आप पेट्रोलियम जैली व ग्लिसरीन यूज कर सकते हैं।

त्वचा रोग विशेषज्ञ से मिलें

हालांकि मुहांसे गरमियों के दिनों में ज्यादा दिखाई देते हैं, लेकिन गलत किस्म के स्किन केयर उत्पादों के उपयोग से भी सर्दियों में कुछ किस्म के मुहांसे तेजी से बढ़ सकते हैं। इससे बचने का बेहतर तरीका अपने त्वचा रोग विशेषज्ञ से तुरंत सलाह लेना है।

सर्दियों में न करें ये काम

धूप में जाना

सर्दियों के मौसम में धूप अच्छी लगती है लेकिन ज्यादा देर तक धूप में रहने से त्वचा को नुकसान पहुंचता है। इसलिए एक दिन में 20 से 30 मिनट से ज्यादा देर तक धूप में न रहें।

साबुन का उपयोग

शहर के आधुनिक जीवन का एक अन्य महत्वपूर्ण

शत्रु प्रदूषण है, जो सर्दियों की धुंध और कोहरे में और ज्यादा बढ़ जाता है। यह प्रदूषणकण न केवल आपकी त्वचा को काला करते हैं बल्कि त्वचा के छिद्रों को बंद भर कर देते हैं जिससे त्वचा का श्वास रुक जाता है। परिणामस्वरूप आपकी त्वचा पर झुर्रियां पड़ने लगती हैं। इसकी सफाई के लिए साबुन का इस्तेमाल न करें, इसके बदले लिक्विड फेस वाश के साथ अच्छे क्लींजिंग मिल्क का उपयोग करना चाहिए।

त्वचा उत्पादों को जारी रखना

सर्दियों में गरमियों के त्वचा उत्पादों का उपयोग करने के बजाए अपने जैल तथा लोशन को बदल कर क्रीम तथा आइंटमेंट का प्रयोग करना आरंभ करें। जिन लोगों को त्वचा संबंधी समस्या है वह इसका उपयोग करने से पहले अपने त्वचा रोग विशेषज्ञ से परामर्श जरूर कर लें।

पानी पीना बंद करना

अधिकांशतः आप सर्दियों में कम पानी कम पीते हैं क्योंकि इन दिनों आपको ज्यादा प्यास नहीं लगती है। इससे आपकी त्वचा मुरझाई सी लगने लगती है और डिहाइड्रेशन बढ़ जाता है। ऐसा ना हो, इसके लिए जरूरी है कि इस मौसम में पानी का भरपूर सेवन करें।

मेकअप ना करना

यदि आपकी त्वचा सूखी लगे और मेकअप विगड़ने लगे तो मेकअप करना ना छोड़ें बल्कि मेकअप से पहले ब्राण्डेड प्राइमर का उपयोग करें। यह त्वचा को अतिरिक्त सुरक्षा तथा पोषण प्रदान करेगा। ●

वुलन एलर्जी से ऐसे बचें



सर्दियों में वुलन ड्रेसिंग पहनने का अपना मजा है, लेकिन यह सीजन कई लोगों के लिए तब तकलीफदेह हो जाता है जब कई लोगों को स्किन एलर्जी हो जाती है। हर साल तकरीबन 10 से 15 फीसदी महिलाएं इस समस्या से पीड़ित रहती हैं। वुलन पहनते ही अगर आपके चेहरे पर लाली, सूजन, सूखापन, नाक बंद होना, खुजली और रेशेज जैसी दिक्कतें होती हैं। तो समझ जाइए कि

आपको वुलन एलर्जी है।

डॉक्टरों के मुताबिक, यह एलर्जी आमतौर पर उन लोगों को होती है, जिनकी स्किन मॉर्माटोस होती है। ज्यादातर महिलाओं, बच्चों और वृद्धों को यह समस्या होती है। इसकी दूसरी वजह

स्किन का ड्राई होना है। अगर स्किन ड्राई है तो इस समस्या के होने की आशंका बढ़ जाती है।

क्या है उपाय

डॉक्टर करुणा मलहोत्रा कहती हैं कि वुलन एलर्जी का कोई स्थाई इलाज नहीं है। थोड़े समय के लिए दवाइयों से राहत मिल जाती है, लेकिन असर खत्म होते ही एलर्जी फिर से हो जाती है।

■ जिन्हें वुलन एलर्जी की समस्या ज्यादा होती है। वो पूरी बांह के कॉटन इनर वियर पहनें। इससे स्किन गर्म कपड़ों के सीधे संपर्क में नहीं आएगी और एलर्जी से बचा जा सकेगा।

■ एलर्जिक लोगों को बाकी लोगों के बजाय ज्यादा गर्म कपड़े पहनने की भी जरूरत होती है।

■ वैसे, हम आपको बता दें कि हर गर्म कपड़ा एलर्जी की वजह नहीं बनता। कुछ हो वुलन ऐसे होते हैं, जिनमें व्यक्ति को एलर्जी हो। अगर आप यह समझ लें कि कौन सा वुलन आपको परेशान

कर रहा है तो आप इस दिक्कत से बचे रह सकते हैं।

■ वुलन पहनने से पहले स्किन पर कोल्ड क्रीम जरूर लगा लें।

■ वुलन एलर्जी से बचने के लिए मॉइश्चराइजर का नियमित प्रयोग करें। नहाने के बाद पूरी बांडी में मॉइश्चराइजर लगाने से काफी राहत मिलती है।

■ एलर्जी वाले हिस्से पर आलिव ऑयल की मसाज बेहद फायदेमंद होती है।

■ मॉइश्चराइजर युक्त साबुन का ही इस्तेमाल करें।

■ एक विटामिन ई युक्त नाइट क्रीम लें और उसमें अपनी बांडी और फेस को मॉइश्चराइज करें।

■ हल्के गीले शरीर पर मॉइश्चराइजर का उपयोग करें।

■ ड्राई स्किन के लिए ग्लिसरीन और गुलाब जल मिलाकर मॉइश्चराइजर के तौर पर लगाया जा सकता है।