

HOME / लाइफस्टाइल

सणासुदीच्या काळाचा तजेलदार आणि निरोगी त्वचा राखण्यासाठी 'अशी' घ्या काळजी!

सणासुदीच्या काळात हमखास मेकअप केला जातो, अनेक तेलकट पदार्थ खालले जातात यामुळे त्वचेला त्रास होऊ शकतो.

Written By [लोकसत्ता ऑनलाइन](#)
October 6, 2021 5:00:15 pm



सहज सोप्या स्किन केअर टिप्स (प्रातिनिधिक फोटो)

पावसाळा ऋतू संपत आला असताना आणि सणासुदीचा काळ सुरू होत असताना तुमचा उत्साह वाढवण्यासाठी, तसेच मज्जा करत कुटुंबासोबत नाते अधिक दृढ करण्यासाठी ही अगदी योग्य संधी असते. आपण सणासुदीच्या काळाचा घरांना सुशोभित करण्यासोबत आपल्या प्रियजनांची ज्याप्रकारे काळजी घेतो अगदी तसेच आपली त्वचा देखील या उत्साहासाठी कोमल व सतेज असली पाहिजे.

सणासुदीच्या काळाचा आपण छान दिसण्यासाठी मेकअप आवर्जून करतो. पण अनेकदा मेकअप नीट बसत नाही किंवा त्यामुळे त्वचेला त्रास होतो. आपण आपल्या त्वचेची कोणतेही नुकसान होण्यापूर्वीच काळजी घेतली पाहिजे. कोमल त्वचा हे शरीर आरोग्यदायी असण्याचे चिन्ह आहे. म्हणून त्वचा कोमल व आरोग्यदायी ठेवण्यासाठी संतुलित आहारासोबत योग्य स्किनकेअर नित्यक्रमाचे पालन केले पाहिजे. सणासुदीचा काळ सुरू झाला असताना मिठाई व जंक फूडचा आस्वाद घेणे स्वाभाविकच आहे आणि यामुळे विविध त्वचेसंबंधित समस्या निर्माण होऊ शकतात. काही आठवणीने करायच्या गोष्टी आहेत, ज्या तुम्हाला उत्सवासाठी सुसज्ज करण्यासोबत त्वचा आरोग्यदायी ठेवण्यामध्ये मदत करू शकतात. यासाठी इंडस हेल्थ प्लसच्या प्रीव्हेन्टिव्ह हेल्थकेअर स्पेशालिस्ट श्रीमती कांचन नायकवडी यांनी काही टिप्स दिल्या आहेत.

हे करा:

संतुलित आहाराचे सेवन करा आणि भरपूर पाणी प्या:

आरोग्यदायी व संतुलित आहार तुमच्या जीवनशैलीमध्ये महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावतो. योग्य पौष्टिक आहार तुमचे शरीर तंदुरूस्त ठेवण्यासाठी, तसेच त्वचेचे आरोग्य सुदृढ करण्यासाठी आवश्यक पोषण देतो. दररोज ३-४ लिटर पाणी पिणे आवश्यक आहे. हायड्रेटेड राहिल्याने त्वचा उजळण्यास, कोमल व सुदृढ राहण्यास मदत होते.

आठवणीने सनस्क्रीम वापरा:

सकाळी ढगाळ वातावरण किंवा थंडावा असताना देखील थोड्याशा दिसणा-या सूर्यकिरणांमधून यूव्ही किरण उत्सर्जित होत असतात. म्हणून दररोज त्वचेचे या घातक किरणांपासून संरक्षण करणे आवश्यक आहे. सकाळी ढगाळ वातावरण किंवा थंडावा असताना देखील थोड्याशा दिसणा-या सूर्यकिरणांमधून यूव्ही किरण उत्सर्जित होत असतात. म्हणून दररोज त्वचेचे या घातक किरणांपासून संरक्षण करणे आवश्यक आहे. तरूण दिसण्यासाठी व आरोग्यदायी चेसाठी रोज सनस्क्रीमचा वापर केला पाहिजे.

पुरेशी झोप घ्या:

शरीर व त्वचेला तणाव व थकव्यापासून आराम मिळण्यासाठी ६-८ तास झोप मिळणे महत्त्वाचे आहे. तसेच आरोग्यदायी त्वचेसाठी चिंतन व योगा यांसारखा तणाव दूर करणारा व्यायाम करण्याचा प्रयत्न करता. यामुळे रक्ताभिसरणाला चालना

मिळते आणि शरीराला आराम मिळण्यास मदत होते.

जीवनसत्त्व क संपत्वन फळत्वचे सेवन करा:

जीवनसी क संपन्न फळीमध्ये अॅण्टीऑक्सीडण्ट्स घटक अधिकीमाणात असतात. अॅण्टीऑक्सीडण्ट्स मूलगामी णीवीवरीतिबंध ठेवण्यामध्ये मदत करते. अधिकीमाणात मूलगामी णीयेमुळे त्वचा नीरस दिसू शकते आणि त्वचेवर सुरकुत्या येऊ शकतात. पीच, सीी, बेरीज यीसारख्या फळीमध्ये जीवनसी क मोठ्याीमाणात असते.

