



அனல் வீசும் அிக்கன் நட்சத்திரம்

அக்கினி நட்சத்திரம் என்பதால், அனல் வீசும் வெயில் வாட்டி வதைக்கிறது. ஆளே அல்லாடும்போது, தோல் ரொம்பவே திண்டாடும். அதைப் பாதுகாக்க வழிகளைச் சொல்கிறார் பிரபல ஒப்பனை சருமவியல் நிபுணர் மற்றும் சென்னை 'காஸ்மோடெர்மா' சருமம் - தலைமுடி மருத்துவமனை நிறுவனரான டாக்டர் சித்ரா வி ஆனந்த்.



சருமம் காக்க 5 வழிகள்!

கொ திக்கிறது கோடைக்காலம். இப்போது பகல் பொழுது நீள்வதால், நாம் அதிக நேரம் வெளியே இருக்க நேரிடும். அதாவது, வெளி வேலைகளில் கூடுதலாக ஈடுபடுவதால் சூரிய வெப்பம் முகத்தையும், உடலையும் கருப்பாக்கும்.

அதோடு, காற்றின் ஈரப்பதமானது எண்ணெய்ப் பிசுக்காக்குவதால், சருமத்தை மந்தமாக்கும். இந்தக் காரணங்களால்

முகப்பருவும் அதிகரிக்கும்.

எனவே, கோடையில் நமது அன்றாடப் பழக்க வழக்கங்களில் சில மாற்றங்களைச் செய்வதன் மூலம் அனல் வெயில் வெப்பத்தால் ஏற்படும் பாதிப்பைத் தடுத்து, சருமத்தை இளமையாகவும், புத்துணர்ச்சியுடனும் மிளிர வைக்க வேண்டியது அவசியமாகும்.

இப்போது உங்கள் சருமத்துக்குச் செய்ய வேண்டியவை 5 விஷயங்கள். இவற்றால் உங்கள் அழகைச் செம்மையாகப்

பராமரியுங்கள்

‘சன் ஸ்கிரீன்’ பாதுகாப்பு

கோடைக் காலத்தில் வெளியே செல்லும்போது, அதிலும் குறிப்பாக ஒரு மணி நேரத்துக்கு மேல் சூரியக் கதிர்கள் சருமத்தின் மீது படும் வகையில் பயணிக்க வேண்டியது இருந்தால் உச்சந்தலை முதல் கால் வரை ‘சன் ஸ்கிரீன்’ தடவிக்கொள்ள மறக்காதீர்.

குறிப்பாக ‘மேக் அப்’ போட்டுக்கொள்ளும் போது ‘எஸ்.பி.எஃப்.’ அதிகமுள்ள பொருள்களைக் கூடுதல் பாதுகாப்புக்காக பயன்படுத்துங்கள். கடற்கரைக்குச் சென்றாலோ... வீட்டில் ஓய்வு எடுத்துக்கொண்டிருந்தாலோ தீங்கான புற ஊதாக் கதிர்களில் இருந்து சருமத்தைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளுங்கள்.

பாதுகாப்பான ஆடை

சரும எழிலை வெளிப்படுத்த கோடைக் காலம் சிறந்தது என்றாலும் கடும் சூரிய வெப்பம் அதற்கு உகந்தது இல்லை. எனவே, முடிந்தவரை சரும பாதுகாப்புடன் ஆடை அணியுங்கள்.

முகத்தில் சூரியக் கதிர்கள் படாத வகையில் தலைக்கு அகலமான தொப்பி, ‘சன் கிளாஸ்’ உபயோகியுங்கள்.

நீர்த்தன்மை ‘மாயிஸ்சரைசர்’

ஈரப் பதமுள்ள தட்ப வெப்ப நிலையிலும் சருமத்தை ஈரப்பசையுடன் வைத்திருக்க மிக அவசியமான ‘மாயிஸ்சரைசிங்’ கைத் தவிர்க்க வேண்டாம். இருப்பினும் வழக்கமாகப் பயன்படுத்தும் ‘மாயிஸ்சரைசர்’ எண்ணெய்ப்பிசுக்குடன் இருந்தால், நீர்ம அடிப்படையிலான ‘மாயிஸ்சரைசரை’ தற்போது தேர்ந்தெடுங்கள்.

சருமத்தை ஈரத்தன்மையுடன் வையுங்கள்

கோடையில் அதிகம் வியர்க்கும். எனவே உடலில் நீர்ச் சத்து குறையாமல் காக்க... அதிக அளவில் தண்ணீர் பருகவும். கடையில் விற்கும் குளிர்பானங்களைத் தவிருங்கள்.

அவற்றில் அதிக அளவில் சர்க்கரை கலப்பதால் சருமத்துக்கும், தோற்றத்துக்கும் ஏற்றவை அல்ல. இயற்கையான பழச் சாறுகளில் தண்ணீரைச் சேர்த்து குடியுங்கள். சருமத்தை ஈரத்தன்மையுடன் வையுங்கள்.



➤ டாக்டர் சித்ரா வி ஆனந்த்

‘ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்ட்’ எடுங்கள்

‘ஆண்டி ஆக்ஸிடெண்ட்ஸ்’ எடுத்தால் சேதாரத்தைத் தடுப்பதுடன், நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரித்து, சருமம் முதுமை அடைவதைத் தாமதித்து, சூரியக் கதிர் வீச்சில் இருந்து பாதுகாக்கும். ‘சன் புரொடெக்ட் கேப்சூல்’ உள்ளிட்ட வாய் வழி மருந்துகளையும் எடுக்கலாம். இது, உள்ளுக்கான ‘சன் ஸ்கிரீன்’ மருந்தாகச் செயல்படும்.

கூடவே, ஆரோக்கிய உணவுக் கட்டுப்பாட்டைக் கடைப்பிடித்தால் உடலை குளிர்ச்சியாகவும், ரம்மியமாகவும் வைத்திருக்கும். புத்துணர்ச்சி தரும் சுவையான உணவுகளும் உள்ளன. எனவே, உங்கள் உடல் நலத்துக்கு ஏற்ற வகையில் உணவுப் பழக்க வழக்கங்களை மாற்றிக்கொள்ளுங்கள். கோடையை நிறைவான பாதுகாப்புக்கு வழிகளில் சமாளியுங்கள்!

