

அந்தந்த வயதிற்கு ஏற்றபடி சருமத்தைப் பளபளப்பாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் வைத்திருக்க என்ன செய்யலாம்?

- சுபஸ்ரீ, ஈரோடு.

தினசரி முகத்தை இருமுறை நன்றாகக் கழுவ வேண்டும். நீங்கள் இருபது பிளஸ் வயதில் இருந்தால், உங்களுக்கு உலர் சருமம் எனில், ஈரப்பதத்தை உருவாக்கும் சருமப் பொருள்களைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.

எண்ணெய்ப் பிசுக்கு அல்லது முகப் பரு சருமமாக இருப்பின், சாலிசைலிக் அமிலம் அல்லது ஏஹ்சஏ உள்ள சருமப் பொருள்களைப் பயன்படுத்தி, சருமத்தின் மீதுள்ள திசுப் படலத்தையும், துவார அடைப்புகளையும் நீக்கலாம். மென்மையான சருமம் எனில் யு.வி.ஏ. மற்றும் யு.வி.பி. பாதுகாப்பு உள்ள சன் ஸ்க்ரீனையும் பயன்படுத்துங்கள்.

நீங்கள் முப்பது பிளஸ் வயதில் இருந்தால், இந்த வயதில் சூரியக் கதிர்களால் நிறமாற்றம் மற்றும் கோடுகள் ஏற்படும். பகல் நேரத்தில் சன் ஸ்க்ரீன் தடவிக் கொள்வதற்கு முன்பு ஆன்டி ஆக்ஸிடென்ட் அதிகமுள்ள மாயிஸ்சரைசர், சீரம் அல்லது லோஷனைத் தடவிக் கொள்ளுங்கள். ரெடினாயிட் தடவிக் கொள்வதன் மூலம் சருமத்தின் ஒட்டு மொத்த மென்மை அதிகரிக்கும். ஹையலூரானிக் அமிலம் சருமத்தை மிருதுவாக்கும். கோஜி பெர்ரி மற்றும் வைட்டமின்-சி ஆகிய ஆன்டி ஆக்ஸிடென்ட்கள் சருமத்தின் வயது முதிர்ந்த தோற்றத்தைத் தடுக்கும்.

நீங்கள் நாற்பது பிளஸ் வயதில் இருந்தால், கழுத்து மற்றும் அதற்குக் கீழ் சுருக்கங்கள் தோன்றினால் மாயிஸ்சரைசர் மற்றும் பெப்டிடைட் உள்ளிட்ட பொருள்களைப் பயன்படுத்துங்கள். ஃபோமிங் இல்லாத, ட்ரையிங் இல்லாத க்ளென்ஸருடன் இறந்த சரும அணுக்களை அகற்றுங்கள். மெடிஃபேஷியல் இளமையில் சருமம் சுருங்குவதைத் தடுத்து உறுதியாக்கும். சுருக்கங்களுக்கு பொடோலினம் டாக்ஸின் சிகிச்சை ஏற்றதாகும்.



டாக்டர் சித்ரா,
சரும நிபுணர்.