

நீரை உறிஞ்சும் குளிர்!

குளிர் காலத்தில் தான், நம் சருமத்தின் மீது கூடுதல் கவனத்துடன் இருக்க வேண்டும். இந்தப் பருவத்தில், குளிர், பனி, உஷ்ணம் என, மாறி மாறி இருப்பதால், தோலில் இயல்பாக உள்ள ஈரத்தன்மை, எண்ணெய் பசை குறைந்து, உலர்ந்து விடுகிறது.

இதனால், தோலில் அரிப்பு, பாதங்களில் வெடிப்பு, வறண்ட உதடுகள் போன்ற பல சருமப் பிரச்சனைகள் ஏற்படுகின்றன. குளிர் காலத்தில், தோல் மிருதுவாக இருப்பதற்கு, கூடுதலாக ஈரப் பதம் தேவைப்படும்.

தேன் மாநிலங்களைப் பொறுத்தவரை, மிக அதிக குளிர் காலம் என்பது, ஓரிரு மாதங்கள் மட்டுமே. இந்த காலத்தில், தோலை முறையாக பராமரிக்கா விட்டால், தோலில் உள்ள எண்ணெய் பசை குறைந்து, சுருக்கங்கள் ஏற்படும்.

சரும வறட்சியை நீக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?

● குளித்து முடித்ததும்,

ஈரதைத்துடைத்துவிட்டு, உடல் முழுவதும் லேசாக தேங்காய் எண்ணெய் தடவலாம். வெந்நீரில் குளிப்பதை தவிர்க்க வேண்டும்.

இது தோலில், இயற்கையாக உள்ள எண்ணெய் பசையை குறைத்து, வறட்சியாக்கி விடும். குளிர்ந்த நீரில் குளிக்கத் தயங்குபவர்கள், வெதுவெதுப்பான நீரில் குளிக்கலாம்

- வாரம் ஒருமுறை, மிதமான, 'ஸ்கிரிப்பர் கிரீம்' பயன்படுத்தினால், தோலில் உள்ள இறந்த செல்கள் நீங்கி விடும்
- ஆல்கஹால் சேர்க்காத ஸ்கின் டோனர், தோலுக்கு ஈரத்தன்மை அளிக்கக்கூடிய லோஷன்களை பயன்படுத்தலாம்
- வறண்ட உதடுகளுக்கு, உதடுகளில் தடவக்கூடிய கிரீம்கள், அதிலும் வேதிப் பொருட்கள் சேர்க்காத, இயற்கையான பொருட்களை வைத்து

தயார் செய்யும் கிரீம்கள் பயன்படுத்தலாம்

- பொதுவாகவே, பாதங்கள் உலர் தன்மையுடன் தான் இருக்கும். குளிர் காலத்தில் இது இன்னும் அதிகமாகலாம். எனவே, லாக்டிக் அமிலம் கொண்ட, அடர்த்தியான கிரீம்களை தொடர்ந்து பயன்படுத்துவது பலன் தரும்.
- பருத்தி துணியால் ஆன, 'சாக்ஸ்'களை அணிந்து தூங்குவதும் பலன் தரும்
- குளிர் காலத்தில், தாகம் அவ்வளவாகத் தெரியாது. அதனால், தண்ணீர் குடிக்கும் அளவு குறைந்து விடும். கோடை காலத்தில், எந்த அளவு நீர் குடித்தோமோ, அதே அளவு குளிர் காலத்திலும் குடிப்பது அவசியம்
- நீர்ச்சத்து மிக்க பழங்கள், காய்கறிகளை உணவில் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.



வீட்டு வைத்தியம்

தேன், 1 டீஸ்பூன் அதே அளவு ரோஸ் வாட்டருடன் கலந்து, முகத்தில் தடவி, 10 நிமிடங்கள் கழித்து கழுவினால், முகத்திற்கு ஈரப்பதம் கிடைக்கும்.

அதேபோல, ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது ஐந்து முறை, உதடுகளில் தேன் தடவுவது, வெடிப்புகள் ஏற்படாமல் தடுக்கும். 1 டீஸ்பூன், ஆலிவ் எண்ணெயுடன், சில துளிகள் எலுமிச்சை சாறு கலந்து, கிரீம் பதத்திற்கு கலந்து, பாதங்களில் தடவினால், வெடிப்புகள் வராது.

புதிதான தேங்காயை, மிக்சியில், மை போல அரைத்து, தலையில் தேய்த்து, ஒரு மணி நேரம் கழித்து அலசினால், கூந்தலில் உள்ள வறட்சி நீங்கும்.