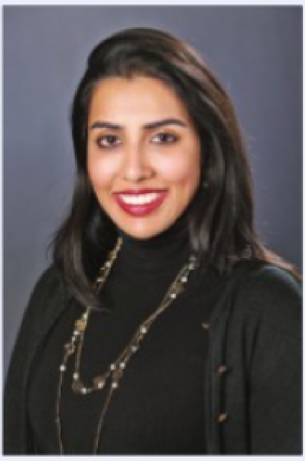
குளிர் காலத்துக்கேற்ற கூந்தல் மற்றும் சரும பராமரிப்பு !



குளிர்காலம் இதமானதுதான் என்றாலும் கூந்தல் மற்றும் சருமத்தின் மீது ஒருபடி கூடுதலாக அக்கறை கொள்ளவேண்டியதும் இப்பொழுதுகளில் அவசியம். இதமான வெயிலும், ஜில்லிட வைக்கும் குளிரும், பகலும் இரவுமாக சருமம் தொட்டு செல்வதால் சருமம் உலர் தன்மை அடைகிறது. அந்தப் பொழுதுகளில் தோல் மிருதுவாக இருப்பதற்கு கூடுதலாக ஈரப்பதம் தேவைப்படுகிறது. தோலில் நீர் இழப்பு ஏற்படுவதால், குளிர்காலத்தில் பலருக்கும் தோல் அரிப்பு, சரும வெடிப்பு, வறண்ட உதடு, பாத வெடிப்பு மற்றும் உலர் சருமம் போன்ற பிரச்னைகள் ஏற்படுகிறது. நல்ல விஷயம் என்னவென்றால் நமக்கான குளிர்காலம் மிகக் குறைவே. ஆனாலும் சருமத்தில் எண்ணெய்ப் பசை குறைவதால் உடலில் பல பிரச்னைகள் ஏற்படுகிறது. அந்த நேரத்தில் சருமத்தை முறையாக பராமரிக்காமல்விட்டால் சீக்கிரத்தில் வயதான தோற்றத்தை ஏற்படுத்தும். எனவே, உடல் மீது அக்கறை கொண்டு, பாதுகாப்பதற்கான வேலைகளில் இறங்க தயாராகுங்கள்! என குளிர் கால பராமரிப்புக்கான 'ஹோம் கேர் டிப்ஸ்' தருகிறார் தோல் மற்றும் ஒப்பனை நிபுணர் மருத்துவர் சைத்ரா ஆனந்த்.

பேஸ்பேக்:

1 தேக்கரண்டி தேன் மற்றும் 1 தேக்கரண்டி ரோஸ் வாட்டர் இரண்டையும் நன்கு கலந்துகொள்ளவும். அதை அப்படியே முகத்தில் அப்ளை செய்யவும். 10 நிமிடம் கழித்து முகத்தை கழுவி விடவும். இயற்கையான மாய்ஸ்சரைஸரான தேன் முகத்திற்கு ஈரப்பதத்தைத் தரும். அதுபோன்று முகப் பொலிவுக்கு, ரோஸ் வாட்டர் ஏற்றது. எனவே, இந்த பேஸ் பேக் குளிர் காலத்தில் பயன்படுத்தலாம்.

கோக்கனெட் கிரீம் ஹேர் மாஸ்க்:

உங்கள் கூந்தலைப் பராமரிக்க மிகச்சிறந்த வழி இந்த ஹேர் மாஸ்க். தேங்காய் கிரீமை கைகளில் எடுத்துக் கொள்ளவும். அதைக் கொண்டு மெதுவாக கூந்தலில் மசாஜ் செய்யவும். பின்னர் டவல் கொண்டு சுற்றி கட்டிக்கொள்ளவும். ஒரு மணி நேரம் கழித்து மைல்டான ஷாம்பு கொண்டு கழுவி விட வேண்டும். ஷைன் & சில்கியாக கூந்தல் மாறும்.

உதட்டை மிருதுவாக்கும் தேன்!

வெடித்த மற்றும் உலர்ந்த உதடுகளைப் பராமரிக்க இயற்கையான மாய்ஸ்சரைஸராக கைகொடுப்பது தேன் மட்டுமே. ஆர்கானிக் தேனை அப்படியே உதடுகளில் அப்ளை செய்யவும். ஒரு நாளில் குறைந்தது ஐந்து முறைக்கு மேல் 'தேன் பேக்' உதட்டில் போடவும். அதுமட்டுமின்றி, இரவு தூங்க செல்வதற்கு முன்பு தேன் மற்றும் கிளிசரின் சேர்த்து உதட்டில் அப்ளை செய்யவும். அடுத்த நாள் காலை உதடு மிருதுவான தன்மை பெற்றிருப்பதை உணரலாம்.

குளிர்காலத்தில் பொலிவு இழந்து, உலர்ந்துபோகும் கூந்தலை பராமரிப்பது எப்படி?

- ஒவ்வொரு முறை குளிக்கும்போதும் டீப் கண்டிஷனரை கூந்தலுக்குப் பயன்படுத்தவும். ஐந்து நிமிடம் தலையில் ஊறவிட்டு, பின் அலசவும்.
- கண்டிஷனர் அப்ளை செய்த பிறகு, தலை முடியை குளிர்ந்த நீரால் அலசவும். அப்படி செய்கையில் முடிக்கு பளபளப்பான பொலிவு கிடைக்கும். கூடவே முடியும் ஈரப்பதமாகும்.
- கூந்தல் ஈரமாக இருக்கும் போது உலர்கருவிகள் மற்றும் பிரஷ் போன்றவற்றை பயன்படுத்த வேண்டாம். அது கூந்தலில் பிளவுகளை ஏற்படுத்தும்.
- இயற்கையான மற்றும் ஆரோக்கியமான கூந்தலை பெற ஆலீவ் ஆயில் கொண்டு தினமும் மசாஜ் செய்யவும். முடியின் அடி ஆழம் வரை சென்று கூந்தலின் வேர் பகுதியை பலப்படுத்தும். முடி உடைவது, உதிர்வது போன்ற பிரச்னைகளும் குறையும்.

– ஸ்ரீதேவி