**कशी मिळवाल सुंदर त्वचा**

**वयाच्या तिशीनंतरही सुंदर त्वचा कायम ठेवण्यात हे उपाय तुम्हाला उपयुक्त ठरतील...**

**\* सोमा घोष**

वयाच्या प्रत्येक वळणावर स्त्रीची इच्छा असते की तिची त्वचा छान असावी. ती कुठेही गेली तरी सगळयांच्या नजरा तिच्यावरच खिळलेल्या असाव्यात. पण ऊन, धूळ, प्रदूषण यामुळे त्वचेचे सौंदर्य हरवते. अशावेळी त्वचेची नीट काळजी घेणे आवश्यक असते. त्वचेला सुरकुत्या, पिगमेंटेशन आणि डाग यापासून दूर ठेवणे गरजेचे असते.

याबाबत ‘क्यूटिस स्किन स्टुडिओ’च्या त्वचा रोगतज्ज्ञ डॉ. अप्रतिम गोयल सांगतात की त्वचा सुंदर ठेवण्यासाठी योग्य आहार व जीवनशैली, हार्मोन लेव्हल, स्ट्रेस लेव्हल वगैरे सर्व कोणत्या ना कोणत्या स्वरूपात सहाय्यक ठरत असतात. म्हणूनच त्वचेचे वय वाढू नये यासाठी योग्य प्रमाणात संतुलित आहार घेणे, भरपूर पाणी पिणे, नियमित व्यायाम करणे, ताण कमी घेणे, शरीराची रोग प्रतिकारशक्ती कायम ठेवणे इत्यादींची गरज असते. यासोबतच गुड स्किन केअर रिजिम आणि स्किन ट्रीटमेंटसुद्धा आवश्यकतेनुसार करत राहायला हवी.

जर अँटीएजिंग ट्रीटमेन्ट घ्यावी लागली तर अनुभवी डॉक्टरकडे जावे, जेणेकरून तुम्हाला तुमच्या इच्छेनुसार आपल्या त्वचेत बदल करता येतील व चमकदार व सतेज त्चचा मिळेल. आजकालच्या आधुनिक तंत्रामुळे बहुतांश महिला व पुरुष मनाजोगते रूप मिळवण्यास समर्थ होत आहेत.

**या गोष्टींकडे लक्ष द्या**

**त्वचा सुंदर राखण्याकरिता या गोष्टींकडे लक्ष द्या :**

\* तुम्ही नोकरदार असाल वा गृहिणी सूर्यकिरणांपासून आपल्या त्वचेचे रक्षण करा, कारण यामुळे त्वचा खराब होऊ लागते, ज्यामुळे लवकर सुरकुत्या पडू लागतात. यासाठी सनस्क्रीन एसपीएफ २५ वापरा. जर तुम्ही मेकअप करत असाल तर सनस्क्रीन लावल्यावरच मेकअप करा. याशिवाय उन्हापासून रक्षण करण्यासाठी स्कार्फ वा ओढणी यांचा वापर करा.

\* पॉलिसिस्टिक ओव्हेरियन डिसीज बहुतांश मध्यम वयीन महिलांना आपले भक्ष्य बनवतो. यामुळे हार्मोन्सचे संतुलन बिघडते, ज्यामुळे अनियमित मासिक पाळी, चेहऱ्यावर केस उगवणे, अॅक्नेची समस्या, वजन वाढणे असे त्रास सुरु होतात, अशावेळी हार्मोन तज्ज्ञाकडून तपासणी करून घ्या. जर चेहऱ्यावर केस उगवू लागले तर लेझरने नाहीसे करणे हा चांगला पर्याय आहे.

\* व्हिटॅमिन्स आणि मिनरलच्या कमतरतेनेसुद्धा त्वचा निर्जीव दिसू लागते. तेव्हा अशावेळी डॉक्टरच्या सल्ल्यानुसार औषधे घ्या.

\* त्वचेवर सूक्ष्म रेषा दिसू लागणे हे तुमची त्वचा कोरडी पडण्याचे लक्षण आहे. अशावेळी मॉइश्चरायझरचा वापर कमी करणे सहाय्यक ठरते.

\* अँटीएजिंग क्रीम लावण्याची योग्य वेळ निश्चित करण्यासाठी डॉक्टरांचा सल्ला अवश्य घ्या, कारण तुमच्या त्वचेनुसार अँटीएजिंग क्रीम लावायला हवे. काही क्रीम्स त्वचेवरील बारीक रेषा नाहीशा करण्याकरिता सहाय्यक असतात तर काही मॉइश्चराइझ करण्यासोबतच नाहीसे झालेले पोषक घटक परत आणण्यात सक्षम असतात.

\* त्वचेचे फेशियल करून ती स्वच्छ ठेवणे अत्यंत आवश्यक आहे. जर तुमची त्वचा ऑयली असेल तर तिशी पार करताच मुरूम येऊ लागतात, अशावेळी फेशियल अजिबात करू नका. त्वचा केवळ स्वच्छ ठेवण्याचा प्रत्यन करा.

डॉ. अप्रतिम संगततात की तिशी पार केल्यावर तुम्ही कितीही व्यस्त का असेना त्वचेच्या निगेसाठी अवश्य वेळ काढायला हवा नाहीतर दुर्लक्ष केल्याने मुरूम, ब्लॅकहेड्स, सुरकुत्या वगैरे दिसू लागतात. असे झाल्यास डॉक्टरच्या सल्ल्याने आधी सौंदर्य प्रसाधनांचा वापर बंद करा.

**असे थांबवा त्वचेचे एजिंग**

अँटी एजिंग कमी करण्याच्या काही प्रक्रिया खालीलप्रमाणे आहेत :

\* स्किन पॉलिशिंगने त्वचेतील हरवलेली आर्द्रता परत मिळते, कारण यामुळे मृत पेशी नाहीशा होतात आणि त्वचा पुन्हा चमकू लागते.

\* मसल रिलॅक्सिंग बोटुलिनम इंजेक्शनने कपाळावर आलेल्या सूक्ष्म रेषा आणि सुरकुत्या कमी करता येतात.

\* लेझर आणि लाईट बेस्ड टेक्नोलॉजीने त्वचेवरील बारीक सुरकुत्या कमी करण्यास मदत मिळते.

\* रिंकल फिलर्ससुद्धा सुरकुत्यांना कमी करण्यासोबत प्लम्पिंग लिप्स, चिक लिफ्ट, चीन लिफ्ट वगैरे करण्यात सहाय्यक ठरते.

\* केमिकल पील त्वचेचा वरचा थर काढून चेहऱ्यावरच्या बारीक सुरकत्या नाहीशा करते. मिल्क पील आणि स्टेम सेल पीलच्या वापराने त्वचा त्वरित चमकदार दिसू लागते.

\* स्किन टायटनिंग आणि कंटुरिंगमुळे त्वचेत बारीक रेषा व कोलोजन दिसून येत नाही, ज्यामुळे त्वचेचे सौंदर्य टिकून राहते.

**या चुका करू नका**

त्वचा अत्यंत संवेदनशील असते. त्यामुळे त्वचेला काहीही लावल्यास ती छान दिसण्याऐवजी खराब होते. या चूका महिला अनेकदा करत असतात.

\* बहुतांश महिला घरगुती उपायांवर जास्त विश्वास ठेवतात. कोणच्याही सांगण्यावर विचार न करता त्वचेला काहीही लावतात. ज्यामुळे नंतर समस्या उत्पन्न होतात. म्हणून घरगुती उपाय जरी करायचे असतील तरी एखाद्या तज्ज्ञांचा सल्ल घेऊनच करा.

\* असा समज आहे की ऑयली त्वचेवर मॉइश्चराझरची गरज नसते, जे चुकीचे आहे. त्वचेला हायडे्रट करण्यासाठी आर्द्रता असणं आवश्यक असते, जी मॉइश्चराइझारमधून मिळते.

\* घरात राहणाऱ्या महिलांना सनस्क्रिन लावायचे नसते. जेव्हा की त्यांची त्वचा टॅन होते. म्हणून त्यांनी सनस्क्रिनचा वापर करायला हवा.

\* मुरूम आल्यास बहुतांश महिला विचार करतात की थोड्या दिवसात हे आपोआप बरे होतील, पण असे होत नाही. मुरूम गेल्यावर डाग मागे राहतात, जे सहजासहजी जात नाहीत.

\* महागडी प्रसाधने जास्त प्रभाशाली असतील असे जरुरी नाही. डॉक्टरांनी दिलेले औषधच चांगले असते.