**सौंदर्य समस्या**

**महिलांच्या सौंदर्य समस्यांचं समाधान कसे होईल याविषयी जाणून घेऊया...**

**- समाधान ब्यूटी एक्सपर्ट, इशिका तनेजाद्वारा**

**माझ्या चेहऱ्यावर मुरुमं आहेत. ओपन पोर्सचीही समस्या आहे. माझ्यत न्यूनगंड निर्माण झाला आहे. कृपया माझ्या समस्येचं निराकरण करा.**

मुरुमं येण्यामागे बरीच कारणं असतात. ही मुरुमं काही अंतर्गत कारणामुळे तर नाही ना? यासाठी तुम्ही रक्त तपासून पाहा आणि डॉक्टरांचा सल्ला घ्या. याशिवाय मलावरोध, कोंडा आणि तेलकट त्वचा यामुळेही मुरुमं येतात. म्हणूनच त्यांना बरं करण्याआधी त्यांच्या येण्याचं खरं कारण जाणून घ्या आणि मग उपाय करा. मुरुमं सुकवण्यासाठी पुदिन्याचा रस लावा. यामुळे काहीच दिवसांत मुरुमं सुकतील. वैद्यकिय उपचार म्हणून ओझोन ट्रीटमेंट घेऊ शकता. यामुळे त्वचा रिवायटलाइज आणि रिजुविनेट होते. शिवाय हीलिंग प्रक्रियाही वेगाने होते. यामध्ये अँटिफंगल आणि अँटिसेप्टिक गुण असल्याने इफेक्टेड स्किन लवकर बरी होते. ओपन पोर्सच्या समस्येसाठी यंग स्किन मास्कची सिटिंग्ज घ्या.

**मी ३५ वर्षांची नोकरदार महिला आहे. मी चेहऱ्याच्या त्वचेसाठी खूप उत्पादनं वापरून पाहिली, पण चेहऱ्याचा कोरडेपणा गेला नाही. कृपया चेहरा ताजातवाना ठेवण्यासाठी घरगुती उपाय सांगा, जेणेकरून माझी समस्या सुटू शकेल.**

कोरड्या आणि शुष्क त्वचेमध्ये आर्द्रता कमी असते. त्यामुळे चेहरा फिका पडतो. फिकेपणा दूर करण्यासाठी मास्क बनवा. ३-४ बदाम रात्रभर भिजत ठेवा. सकाळी ते जाडसर वाटून घ्या. यामध्ये स्मॅश केलेलं अर्धपिकं केळ, १ चमचा मध आणि ५ चमचे दूध मिसळून पेस्ट बनवा. या पेस्टमध्ये अर्धा चमचा कॅलेमाइन पावडर मिसळून चेहऱ्यावर लावा आणि २० मिनिटांनी चेहरा पाण्याने धुवा.

**माझी त्वचा टॅन झाली आहे. मुलतानी मातीनेही काही उपयोग झाला नाही. मी काय करू?**

तुम्ही एखाद्या कॉस्मेटिक क्लिनिकमधून फ्रूट बायोपील फेशियल करून घेऊ शकता. या फेशियलमध्ये इतर फळांसोबतच पपईच्या एन्द्ब्राइम्सचा वापर केलेला असतो. यामुळे त्वचेचा रंग फिका होतो. यामुळे टॅनिंग रिमूव्ह होतं आणि त्वचेचं डीप क्ंिलजिंगही होते. घरातून निघण्याआधी चेहरा, हात, पाय, पाठ व शरीराच्या अन्य न झाकलेल्या भागांवर सनस्क्रीन लावायला विसरू नका. घरच्या घरी टॅनिंग घालवण्यासाठी दही, अननसचा रस आणि साखरेची पेस्ट करून त्वचेवर स्क्रब करा. स्क्रब केल्याने त्वचा स्वच्छ आणि तजेलदार दिसते.

**मी ३८ वर्षांची आहे. माझ्या चेहऱ्याची त्वचा सैल, कोरडी आणि पिवळसर आहे. अनेक क्रिम लावल्या, पण चेहरा निस्तेज राहिला. चेहऱ्याची टवटवी कायम राहण्यासाठी उपाय सांगा.**

क्रीम वापरल्याने काही खास फायदा होत नाही. त्वचा कॅरोटिन नावाच्या प्रोटिनपासून बनलेली असते. त्वचेला संपूर्ण पोषण मिळावं म्हणून आपल्या आहारात प्रोटिनयुक्त पदार्थ उदाहरणार्थ, दूध, दही, पनीर, अंडी, मासे यांचा समावेश करा.

याशिवाय एखाद्या चांगल्या कॉस्मेटिक क्लिनिकमधून लेजर ट्रीटमेंट घ्या आणि यंग स्कीन मास्क लावा. लेजरने स्किन रिजनरेट होईल आणि मास्कमुळे त्वचेला कोलोजन मिळेल. यामुळे त्वचा टाइट होईल. याशिवाय सैल त्वचेला अपलिफ्ट करण्यासाठी फेस लिफ्ंिटग ट्रिटमेंट घेऊ शकता.

**माझं वय ४१ वर्षं आहे. माझ्या नाकावर खूप ब्लॅकहेड्स आहेत. त्यांना कसं दूर करता येईल. कृपया सांगा.**

वेळोवेळी चांगल्या कॉस्मेटिक क्लिनिकमधून फ्रूट पील करून घ्या. याशिवाय तुमच्या ब्यूटिशियनला ओझोन द्यायला सांगा. यामुळे पोर्स उघडतील आणि ब्लॅकहेड्स सहज निघतील. याशिवाय ब्लॅकहेड्स काढण्यासाठी घरच्या घरीही स्क्रब बनवू शकता. यासाठी अॅलोवेरा जेलमध्ये थोडं बेसन आणि थोडी खसखस मिसळून स्क्रब करा.

**माझं वय ३२ वर्षं आहे. माझ्या डोळ्यांखाली काळी वर्तुळं आहेत. माझ्यासाठी कोणती क्रिम उपयोगी ठरेल.**

तुम्ही बाजारात मिळणारी कोणतीही चांगली क्रिम किंवा आय सिरम वापरू शकता. ज्यामध्ये रेटिनॉल, व्हिटॉमिन ‘ए’ आहे. डोळ्यांभोवती रिंग फिंगरने मसाज करा. यामुळे त्वचेवर खूप कमी दाब येतो.

**माझं वय ३५ वर्षं आहे. माझ्या चेहऱ्यावर पिंपल्स आले आहेत. त्यांना मुळापासून नष्ट करण्यासाठी एखादा घरगुती उपाय सांगा.**

दिवसातून २-३ वेळा त्वचेवर अॅस्ट्रिंजंट लावा. हे अँटीबॅक्टेरियल असतं. यामुळे मुरुमं आणणारे बॅक्टेरिया नष्ट होतात. ब्लॅकहेड्स असतील तर ते वेळोवेळी काढा. घरगुती उपाय म्हणून पुदीन्याची पेस्ट त्यावर लावा.

**माझ्या चेहऱ्यावर पांढरे डाग आहेत. हे डाग लेजरने कायमचे नष्ट करता येऊ शकतात का?** पांढऱ्या डागांसाठी लेजर नव्हे तर परमनंट मेकअपच्या खास तंत्राद्वारे म्हणजे परमनंट कसरिंगद्वारे लावण्यात येतं. यामध्ये सुरूवातीला एका डागावर प्रयोग केला जातो. त्वचा तो रंग ग्रहण करत असेल तर २-३ महिन्यांनंतर त्वचेशी साधर्म्य असलेला रंग त्वचेच्या डर्मिस लेझरपर्यंत पोहोचवला जातो. यामुळे डाग दिसत नाहीत. परमनंट कलरिंगचा परिणाम २ ते १५ वर्षांपर्यंत राहतो.