

# सर्दी में त्वचा बनाएं चमकदार



**Dr. Mohan Thomas**  
Sr. Consultant Cosmetic Surgeon,  
Breach Candy Hospital

सर्दियों के आते ही मौसम में ठंडक बढ़ जाती है। त्वचा को सुखा देने वाली ठंडी हवाएं चलने लगती हैं। ऐसे में आपकी त्वचा को इस एनवायरनमेंट से कुछ ज्यादा ही प्रोटेक्शन की आवश्यकता होती है। कभी-कभी मौसम में जल्दी-जल्दी बदलाव होंगे, जिसके लिए आपको पहले से तैयार रहने की आवश्यकता है। अगर आप इन बदलावों के प्रति सचेत नहीं रहेंगे तो फिर आपकी बॉडी के अलग-अलग हिस्सों, जैसे- हाथ, चेहरा और होंठ सूखने शुरू हो जाएंगे और उन पर से पपड़ी उतरने लगेगी।

क्या विंटर में नियमित स्किन केयर करनी चाहिए?  
जब भी तापमान में बदलाव होता है, तब स्किन केयर के रूटीन में भी बदलाव होना जरूरी होता है। पहले तो आप अपनी त्वचा के बारे में जानें कि वह किस प्रकार की है और सर्दियों में किस प्रकार से प्रभावित होती है। उसके बाद आप त्वचा के हिसाब से अपना रोज का स्किन केयर प्लान बनाएं और फिर देखें कि किस प्रकार से आपकी स्किन पूरी तरह से स्वस्थ हो जाएगी। सर्दियों में चमकदार और खिली-खिली त्वचा पाने के लिए आप विंटर स्किन केयर टिप्स को फॉलो करें :-

## विंटर स्किन केयर टिप 1

### रोज गर्म पानी से नहाएं

- ▶ नहाते समय कम खुशबू वाले साबुन का इस्तेमाल करें।
- ▶ नहाने के एकदम बाद तौलिए से शरीर को अच्छी तरह से सुखाकर मॉइश्चराइजिंग क्रीम लगाएं। यह मॉइश्चर को आपकी बॉडी में ही सील कर देगा। ऐसे मॉइश्चराइजर और क्रीम का इस्तेमाल करें, जो न केवल आपके चेहरे के लिए ही उपयुक्त हो, बल्कि पूरे शरीर के लिए फायदेमंद हो।

## विंटर स्किन केयर टिप 2

सर्दियों में शरीर को अच्छी तरह से सूखा लें।

### मॉइश्चराइजिंग

सर्दियों में स्किन को ठंड के बुरे प्रभाव से बचाने के लिए बहुत जरूरी है कि आप एक अच्छा सा मॉइश्चराइजर चुनें। दिन में क्रीम लगाने के लिए जिक ऑक्साइड या टिटेनियम डाइऑक्साइड क्रीम का इस्तेमाल करें। यह कम से कम एसपीएफ-30 और उससे ज्यादा प्रोटेक्शन वाली होनी चाहिए। अच्छा मॉइश्चराइजर ही आपको इस मौसम और इसके बुरे अव्यवों से बचाता है। बादाम का तेल और क्रीम आदि को मिलाकर लगाएं। बेबी ऑयल या फिर कोई दूसरा बॉडी ऑयल, जो आप इस्तेमाल करती हैं, उसे नहाने के बाद पूरी बॉडी पर लगा सकती हैं। इससे स्किन मॉइश्चराइज हो जाएगी।

## विंटर स्किन केयर टिप 3

### होंठों की केयर करें

सर्दियों में होंठ बहुत आसानी से फटने लगते हैं। सर्दियों में होंठों का फटना बहुत ही आम

समस्या होती है। इससे बचने के लिए आपको लिप बाम का प्रयोग करना चाहिए। इसके प्रयोग से होंठों को मॉइश्चराइज किया जा सकता है और उन्हें सूखने या फटने से बचाया जा सकता है। एक अच्छे लिप बाम में तीन क्वॉलिटिज का होना जरूरी है-

- ▶ मॉइश्चराइजिंग का मुख्य गुण होना।
- ▶ होंठों को सर्दियों के बुरे अव्यवों से बचाने का गुण।
- ▶ जिसमें विटामिन-ई हो।

आप रात को मलाई लगाकर भी सो सकती हैं, उससे भी होंठों को फटने से बचाया जा सकता है।

## विंटर स्किन केयर टिप 4

### हाथ और अंगुलियों की देखभाल करें

सर्दियों में सबसे ज्यादा और पहले ध्यान रखें- सूखे हाथों और कटी-फटी अंगुलियों पर जाता है। सर्दियों में सबसे बुरा यही होता है कि आपको घर का सारा काम करना पड़ता है और ज्यादा से ज्यादा कैमिकल वाले पानी में रहना आपकी मजबूरी हो सकती है।