महाराष्ट्र टाइम्स

नोंदणी क्र. एमएच/एमआर/साऊथ-९३/२००९-११. आर. एन. आय. रजिस्ट्रेशन क्र. ९२४९/ ६२.

मुंबई, सोमवार १२ जुलै २०१० ◆ पाने १२ + मुंबई टाइम्स ◆ शहर आवृत्ती * ◆ रुपये २.५० किंवा ४.५० द टाइम्स ऑफ इंडियासहित

ये काली काली ऑखे

डोळ्यांभोवती काळी वर्तृळं/ डार्क सर्कल्स दिसू लागली, की जागरण किंवा सतत कम्प्युटरवर काम केल्यामुळे असं झाल्याचं आपल्यापैकी अनेकांना वाटतं. पण, डार्क सर्कल्स येण्याची केवळ हीच कारणं नाहीत. सतत डोळे चोळणं, ॲलर्जी, झोप न येणं, डोळ्यांखालची निस्तेज त्वचा, वयोमान, डीहायड्रेशन, आनुवंशिकता आणि कधी कधी पिगमेण्टेशनमुळेही डोळ्यांखाली काळी वर्तृळं निर्माण होतात.

ॲलर्जीमुळे डार्क सर्कल्स येत असतील, तर ॲलर्जीचं कारण पूर्णपणे नष्ट करायला हवं. कमी झोपेमुळेही डोळ्यांखालील त्वचा निस्तेज होते. या भागातील रक्ताभिसरण कमी होतं. यासाठी पुरेशी झोप घेणं आणि ताण कमी करणं आवश्यक आहे. तसंच, आपल्या आहारात प्रथिने आणि जीवनसत्वांचा पुरेसा समावेश असायलाच हवा.

काही उपाय :

- काकडीच्या चकत्या डोळ्यांवर ठेवल्यामुळे डोळ्याखालील फुगीरपणा कमी होऊन तिथलीं त्वचा ताजीतवानी होते.
- ॲलर्जीपासून दूर राहा.
- भरपूर पाणी प्या.
- उन्हात जाण्यापूर्वी चेहऱ्याबरोबरच डोळ्यांभोवतीही एसपीएफचं प्रमाण ३० असणारं सनस्क्रीन लोशन लावा. यामुळे सूर्यप्रकाशातील अतिनील किरणांपासून डोळ्यांचं संरक्षण होईल.
- जास्तीत जास्त विश्रांती घ्या.
- साध्या थंड टी बॅग्ज डोळ्यांभोवती ठेवा. हर्बल टी बॅग्ज वापरू नका.
- व्हिटमिन सी, बी आणि डी यांचा आहारात समावेश करा.
- ॲण्टी ऑक्सिडण्ट असलेले पदार्थ घ्या. यामध्ये ब्लॅकबेरी, ब्ल्यूबेरी, बिलबेरी, ग्रीन आणि ब्लॅक टी, ब्लॅक करण्ट, कांदा, लेगुम, पार्सले खाणं उपयुक्त ठरेल.
- दारू, कॅफेन, कॉफी आणि सोडा पिण्याचं प्रमाण कमी करायला हवं.
- अन्नातील मिठाचं प्रमाण कमी करा.
- जंक फूड टाळा.

– डॉ. मोहन थॉमस

कॉस्मेटिक सर्जन, ब्रीच कँडी हॉस्पिटल