



સનસ્ક્રીન અને એ પણ ડ્રિન્કેબલ?!

ડ્રિન્કેબલ સનસ્ક્રીન શું છે?

ડ્રિન્કેબલ સનસ્ક્રીન વાસ્તવમાં એક પ્રકારનું પ્રવાહી સપ્લિમેન્ટ છે. એવો દાવો કરવામાં આવે છે કે એ પીધા પછી તે તમારી ત્વચાને UV કિરણોથી બચાવવાનું કામ કરે છે. તેમાં ચોક્કસ એન્ટીઑક્સિડન્ટ્સ, વિટામિન્સ અને કુદરતી ઘટકો હોય છે જે શરીરમાં જઈને સ્કિનના ડિફેન્સ મિકેનિઝમને મજબૂત કરે છે અને UV રેડિયેશનને અટકાવવાનું કામ કરે છે. આ પ્રોડક્ટ રેગ્યુલર સનસ્ક્રીનની જેમ લગાડાતું નથી પરંતુ પીવાથી શરીરમાં એબ્સોર્બ થઈ જાય છે અને અંદરથી સ્કિન પ્રોટેક્શનનું કામ કરે છે. એની પાછળનો સિધ્ધાંત એ છે કે જ્યારે તમે એ પીઓ છો ત્યારે એ તમારા સ્કિન સેલ્સમાં જઈ UV ફિલ્ટર જેવું કામ કરે છે અને હાનિકારક કિરણોને બ્લોક કરવામાં મદદ કરે છે.

ઘણી કંપનીઓના મતે, આ ડ્રિન્ક પીવાથી શરીરની અંદર કેટલાંક તત્વો સક્રિય થાય છે, જે ત્વચા માટે કુદરતી સુરક્ષા કવચ બનાવી શકે છે. આ પીધા પછી, તમારે તડકામાં સનસ્ક્રીન લગાડવાની જરૂર નથી કારણ કે તમારી ત્વચા પોતે જ UV કિરણો સામે લડવા સક્ષમ બને છે.

ગેરફાયદા

૧૦૦% અસરકારક નથી:

નિષ્ણાતો કહે છે કે માત્ર ડ્રિન્કેબલ સનસ્ક્રીન UV કિરણો સામે રક્ષણ પૂરું પાડવા માટે પૂરતું નથી. તેને ફક્ત એક પૂરક તરીકે જોવું જોઈએ, સનસ્ક્રીનના વિકલ્પ તરીકે નહીં.

મર્યાદિત રક્ષણ:

તે શરીરની આંતરિક પ્રણાલીઓને મજબૂત બનાવી શકે છે પરંતુ તે સૂર્યનાં હાનિકારક કિરણોને બ્લોક કરતું નથી. આનો અર્થ એ છે કે જો તમે તેને પીને તડકામાં બહાર જશો તો તમારી ત્વચાને નુકસાન થઈ શકે છે.

ટિપ્સ

- » સામાન્ય સનસ્ક્રીનનો ઉપયોગ ચોક્કસ જ કરો.
- » તડકામાં બહાર નીકળતી વખતે સનગ્લાસ, ટોપી અને આખી બાંયનાં કપડાં પહેરો.
- » વિટામિન C અને એન્ટીઑક્સિડન્ટોથી ભરપૂર સ્વસ્થ આહાર લો, જેથી ત્વચા અંદરથી મજબૂત બને.
- » જો તમે ડ્રિન્કેબલ સનસ્ક્રીન અજમાવવા માંગતાં હો તો તેને ફક્ત વધારાના પૂરક તરીકે જ વિચારો, સનસ્ક્રીનના રિપ્લેસમેન્ટ તરીકે નહીં.

ઉનાળાની ઋતુ આવતાંની સાથે જ ત્વચા પર ટેનિંગ, સનબર્ન જેવી સમસ્યાઓ વધવા લાગે છે. આવી સ્થિતિમાં, સનસ્ક્રીન લગાડવું જરૂરી બની જાય છે પરંતુ ઘણાં લોકોને તેને વારંવાર લગાડવાની ઝંઝટ પસંદ નથી હોતી. જો તમે પણ આવાં લોકોમાંથી એક છો તો એક નવો ટ્રેન્ડ તમારી સમસ્યાનું નિરાકરણ લાવી શકે છે. એ છે - 'ડ્રિન્કેબલ સનસ્ક્રીન'! એટલે કે 'પીવાનું સનસ્ક્રીન.' આજકાલ આ ટ્રેન્ડ ઝડપથી વધી રહ્યો છે. એને સન પ્રોટેક્શનની એક નવી અને અનોખી રીત માનવામાં આવે છે. કલ્પના કરો કે ફક્ત એક જ પીણું પીવાથી તમારી

ત્વચા UV કિરણોથી સુરક્ષિત થઈ શકે તો? આ વાત જાદુથી ઓછી નહીં લાગે પણ બજારમાં ઘણી કંપનીઓ એવાં ઉત્પાદનો લોન્ચ કરી રહી છે જે દાવો કરે છે કે ફક્ત તેને પીવાથી તમારી ત્વચાને સૂર્યથી બચાવી શકાય છે! પરંતુ શું તે ખરેખર ક્રીમ કે લોશન સનસ્ક્રીન જેટલું અસરકારક છે?

શું તેને લગાડવાને બદલે ફક્ત પીવું પૂરતું હશે? કે પછી આ માત્ર એક માર્કેટિંગ યુક્તિ છે? ચાલો ડ્રિન્કેબલ સનસ્ક્રીનનાં હકીકત, ફાયદા અને ગેરફાયદાને વિગતવાર સમજીએ.

UV કિરણોના નુકસાનથી

આંતરિક રક્ષણ:

તેમાં ગ્રીન ટી એક્સટ્રેક્ટ, એન્ટીઑક્સિડન્ટ્સ, બીટા કેરોટિન, લાઈકોપિન અને વિટામિન C, E જેવાં તત્વો હોય છે જે ત્વચાને ફ્રી રેડિકલ્સથી બચાવે છે. એનાથી સનબર્ન અને વૃદ્ધત્વની સમસ્યા ઓછી થઈ શકે છે.

ઉપયોગ કરવો ખૂબ જ સરળ:

તેને બસ પીવાનું જ હોય છે એટલે વારંવાર સનસ્ક્રીન લગાડવાની ઝંઝટ દૂર થાય છે. જો તમને સનસ્ક્રીન લગાડવાનું પસંદ ન હોય તો આ તમારા માટે એક સરળ વિકલ્પ હોઈ શકે છે.

ત્વચાને સ્વસ્થ બનાવે છે:

તે માત્ર સૂર્યથી રક્ષણ આપવાનો દાવો કરતું નથી પરંતુ ત્વચાને સ્વસ્થ અને અંદરથી ચમકદાર બનાવવામાં પણ મદદ કરી શકે છે. તેમાં રહેલાં વિટામિન C અને કેરોટીનોઈડ્સ ત્વચાની ગુણવત્તામાં સુધારો કરે છે.

ફાયદા

વોટરપ્રૂ પ્રોટેક્શન:

સામાન્ય સનસ્ક્રીન પરસેવા અથવા પાણીથી રેલાઈ શકે છે પરંતુ આ સનસ્ક્રીન બાહ્ય સ્તર બનાવતું નથી તેથી તે પરસેવાથી કે સ્વિમિંગથી ખરાબ થતું નથી.

લાંબા ગાળાની અસર:

કહેવાય છે કે એક વાર પીધા પછી તેની અસર કલાકો સુધી રહે છે, જ્યારે સનસ્ક્રીન ક્રીમ વારંવાર લગાડવાની જરૂર પડે છે.

ઈમ્યુન સિસ્ટમ મજબૂત કરે છે

એ સ્કિનના ડિફેન્સને અંદરથી મજબૂત કરવાનું કામ કરે છે જેથી UV એક્સપોઝરથી થતાં નુકસાનને અટકાવી શકાય. એ પ્રાકૃતિક સામગ્રીથી સ્કિનને હેલ્થી રાખવામાં મદદ કરે છે.



વૈજ્ઞાનિક પુરાવાનો અભાવ:

આજ સુધી કોઈ નક્કર વૈજ્ઞાનિક પુરાવા નથી મળ્યા કે એકલું ડ્રિન્કેબલ સનસ્ક્રીન સામાન્ય સનસ્ક્રીન જેટલું UV રક્ષણ પૂરું પાડવામાં અસરકારક છે.

મોંઘો વિકલ્પ:

એ નિયમિત સનસ્ક્રીનની તુલનામાં ઘણું મોંઘું હોઈ શકે છે. તેનો દરરોજ ઉપયોગ કરવો દરેકને ન પણ પરવડી શકે.

રોગપ્રતિકારક શક્તિ પર અસર:

કેટલાક નિષ્ણાતો માને છે કે વધુ પડતાં એન્ટીઑક્સિડન્ટ્સ અથવા પૂરક લેવાથી શરીરની કુદરતી રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં ખલેલ પહોંચી શકે છે. ડ્રિન્કેબલ સનસ્ક્રીન જાદુ નથી, તે ફક્ત એક પૂરક છે. ડ્રિન્કેબલ સનસ્ક્રીન એક નવો અને દિલચસ્પ વિકલ્પ છે જે સૂર્યનાં હાનિકારક કિરણોથી બચવાનો એક વધારાનો ઉપાય હોઈ શકે પરંતુ એ સનસ્ક્રીનને બદલે સંપૂર્ણ UV રક્ષણ પૂરું પાડતું નથી, તેથી તેનો એકલો ઉપયોગ ત્વચા માટે જોખમી બની શકે છે. જો તમે તેને ત્વચાના સ્વાસ્થ્ય માટે પૂરક તરીકે લો અને તેનો નિયમિત સનસ્ક્રીન સાથે ઉપયોગ કરો તો એ સમજદારીભર્યું કદમ હોઈ શકે.