

દિવાળી બાદ બોડીની જેમ સ્કિનને પણ કરો ડિટોક્સ



વાળીનો તહેવાર એટલે ફટાકડા, ખાણી-પીણી, ગેટ ટુ ગેટધરનો સમય. દિવાળીની મીઠાઈ અને ખાવાપીવાની તળેલી વસ્તુઓ સ્વાદમાં તો ગજબ લાગે છે પરંતુ તેની ખરાબ અસર સ્વાસ્થ્યની સાથે સાથે ત્વચા પર પણ સ્પષ્ટ દેખાવા માંડે છે. આસપાસના પ્રદૂષણને કારણે ત્વચા થાકેલી અને બેજાન દેખાય છે. તળેલી વાનગીઓ, મેકઅપનો સતત ઉપયોગ, સ્કિનકેર રૂટિનની અવગણના, મોડી રાત સુધી જાગવું અને પ્રદૂષણ આ બધાંની ત્વચા પર અસર થાય છે પરંતુ દિવાળીનો તહેવાર પતી ગયા બાદ ત્વચાને ડિટોક્સ કરવા એને થોડો બ્રેક આપવો જરૂરી છે.

હાઈડ્રેટેડ રહો

ફટાકડાના ધુમાડાથી ત્વચા બહુ ડ્રાય થઈ જાય છે. શુષ્ક ત્વચા પર રેશિસ, ખીલ સહેલાઈથી થઈ શકે છે એટલે ચહેરાને માઈલ્ડ ફેસ વોશથી ધોવો જોઈએ જેથી બધી ધૂળ-માટી નીકળી જાય અને સ્કિન ડ્રાય પણ ન થાય. રોજ ઓછામાં ઓછું 8 ગ્લાસ પાણી પીવું બહુ જરૂરી છે. પર્યાપ્ત પાણી પીવાથી શરીરમાંથી ઝેરી પદાર્થ નીકળી જાય છે અને ત્વચા બ્રેકઆઉટ અને ડ્રાયનેસથી બચી શકે છે.

ગંદકી સાફ કરો

તહેવાર બાદ તમને ત્વચા મેલી અને ડલ લાગતી હશે. અઠવાડિયામાં બે વાર હળવે હાથે



એક્સફોલિએશન કરી એનાથી છૂટકારો મેળવી શકાય છે. એક્સ ફોલિએશન બાદ માઈલ્ડ સ્કબનો ઉપયોગ કરી મેલ સહેલાઈથી દૂર કરી શકાય છે. દિવાળી બાદ શિયા બટર અને ઓલિવ ઓઈલ બેઝ્ડ સ્કબથી ત્વચા એક્સફોલિએટ કરો. એનાથી ત્વચાની ઊંડાણ સુધી સફાઈ થઈ જાય છે.



સનસ્કીન

દિવાળીમાં આતશબાજના ધુમાડા અને પ્રદૂષણને કારણે ત્વચા સૂરજનાં હાનિકારક કિરણો પ્રત્યે વધારે સંવેદનશીલ બની જાય છે એટલે તહેવાર બાદ સનસ્કીનનો ઉપયોગ કરવો બહુ જરૂરી છે. પરસેવાથી બચવા મેટ ફિનિશવાળું લાઈટ સનસ્કીન પસંદ કરો. સનસ્કીન UV કિરણોથી રક્ષણ કરે છે અને એક



બેરિયર તરીકે કામ કરે છે. એક સારું સનસ્કીન તમને પ્રી રેડિકલ ડેમેજથી બચાવે છે અને સ્કિન પર એક પ્રોટેક્ટિવ લેયર પણ બનાવે છે.

શીટ માસ્ક

દિવાળીની ભાગદોડ બાદ તમારા ચહેરાને આરામદાયક શીટ માસ્કથી લાડપ્યાર કરો. એ પ્રદૂષણ અને ગંદકી બહાર કાઢશે અને જરૂરી પોષણ આપશે. જેમાં હાઈડ્રેટિંગ ગુણ હોય એવા શીટ માસ્ક પસંદ કરો. તમારી કુદરતી ચમક પાછી મેળવવા કે જાળવી

રાખવા એ અઠવાડિયે બે વાર લગભગ 30 મિનિટ ચહેરા પર લગાડો.

એક્ટિવેટેડ ચારકોલ

એક્ટિવેટેડ ચારકોલમાં ખુરીફાઈંગ પ્રોપર્ટીઝ હોય છે અને એ ત્વચામાંથી ટોક્સિક પદાર્થો કાઢવામાં મદદ કરે છે. એ પોર્સને પણ રીફાઈન કરે છે અને રેડ સ્કિન કાઢે છે જેનાથી ત્વચાની ચમક વધે છે.

એસેન્શિયલ ઓઇલ

જો તમારી સ્કિન ડ્રાય હોય તો દિવાળી બાદ તમે કોઈ ને કોઈ એસેન્શિયલ ઓઈલને સ્કિન કેર રૂટિનનો ભાગ બનાવી શકો છો. રોજ એસેન્શિયલ ઓઈલથી ચહેરાનું માલિશ કરવાથી ત્વચા મુલાયમ અને ચમકદાર બને છે. એનાથી તમારી સ્કિન માત્ર હાઈડ્રેટ જ ન રહેશે પરંતુ મેકઅપથી થતું નુકસાન પણ ઓછું થશે.

વરાળ લો

ત્વચાને તાજગી આપવા માટે વરાળથી બહેતર કંઈ જ નથી. કલોઝ પોર્સને કારણે બ્લેક હેડ્સ થઈ શકે છે. વરાળ લેવાથી પોર્સ અંદર સુધી સાફ થઈ ત્વચા તરોતાજા મહેસૂસ કરે છે.

મેકઅપ ન કરો

મેકઅપથી બ્રેક લો. દિવાળી દરમિયાન વારંવાર મેકઅપ કરવાથી ત્વચાનું ઓઈલ બેલેન્સ બગાડી શકે છે. એક અઠવાડિયા કે જ્યાં સુધી ત્વચા નોર્મલ ન થાય ત્યાં સુધી મેકઅપ પ્રોડક્ટનો ઉપયોગ ન કરો. ત્વચાને મોઈશ્વર આપવા અને તરોતાજા રાખવા તમે હાઈડ્રેશિયલ જેવા ફેશિયલ કરાવી શકો.

નિદ્રા

ત્વચાને આરામ આપવા માટે દરરોજ 7-8 કલાકની નિદ્રા લો. સૂતી વખતે ત્વચા કોલેજનનું પુનઃ ઉત્પાદન કરે છે અને UV કિરણોથી થતાં નુકસાનનું સમારકામ કરે છે તથા ત્વચાને ઢીલી પડતાં અટકાવે છે.

વર્કઆઉટ

નિયમિત વ્યાયામ તમારા શરીરની બધી અશુદ્ધિઓ પરસેવા દ્વારા બહાર કાઢી રોમછિદ્રો સાફ કરવામાં મદદ કરે છે. આ ઉપરાંત વ્યાયામ કુદરતી એન્ટીઓક્સિડન્ટનું ઉત્પાદન વધારે છે. જે સ્વસ્થ ત્વચા જાળવી રાખવામાં મદદ કરે છે. એ ત્વચાના લેયરને ફી રેડિકલ્સ અને UV કિરણો તથા પ્રદૂષણથી થતાં ઓક્સિડેટીવ નુકસાનથી બચાવવામાં મદદ કરે છે.

ડાયટ

સ્વાસ્થ્ય માટે લીલાં શાકભાજી ફાયદાકારક છે. ડાયટમાં લીલાં પાંદડાંવાળા શાકભાજી સામેલ કરી વિટામિન A અને Cની ઊણપ પૂરી કરી શકાય છે. આ વિટામિન્સ આંખ અને ત્વચા માટે બહુ જરૂરી છે. કાકડીમાં ભરપૂર માત્રામાં પાણી હોય છે જે ત્વચાને હાઈડ્રેટ રાખે છે અને શરીરમાંથી ટોક્સિન બહાર કાઢવામાં મદદ કરે છે એટલે કેસ્ટિવ સિઝન બાદ ડાયટમાં આ વસ્તુઓ લો.

ગ્રીન ટી

આ સ્વાસ્થ્યવર્ધક પીણું પીવા ઉપરાંત ત્વચાની ચમક વધારવા લગાડી પણ શકાય છે. એમાં રહેલું એન્ટી ઓક્સિડન્ટ ત્વચાને ચમકદાર બનાવવામાં મદદ કરે છે અને એના એન્ટી બેક્ટેરિયલ અને એન્ટી ઇન્ફલેમેટરી ગુણ UV કિરણોથી થતાં નુકસાનની મરમત કરે છે. ફેસ માસ્ક બનાવવા ગ્રીન ટી પાઉડર દહીં, દૂધ અને મધ સાથે મિક્સ કરી ચહેરા પર લગાડી 15 મિનિટ બાદ ધોઈ નાખો. એનો અઠવાડિયે બે વાર ઉપયોગ કરો.