

रंग खेळताना घ्या त्वचेची व केसांची काळजी

कन्सल्टंट डर्मेटॉलॉजिस्ट डॉ. रैना नाहर यांच्याकडून होळीदरम्यान केसांची निगा राखण्यासाठीच्या टिप्स....



१ रंग खेळण्यापूर्वी अर्धा तास अगोदर केसांना तेल लावल्यास, मागाहून केसांवरील रंग सहज निघण्यास मदत होते, शिवाय केस आणि टाळू कोरडी होत नाही.

२ स्कार्फ घातल्यास किंवा दुपट्ट्याने केस बांधल्यास रंगांपासून केसांचे होणारे नुकसान कमी होते.

■ रंग खेळण्यापूर्वी अर्धा तास मॉईश्चराईझर आणि ३०-५० एसपीएफ सनस्क्रीन लावल्यास फायदा होईल. वॉटर रेझिस्टंट सनस्क्रीन वापरा, जे युव्हीए, युव्हीबी आणि इन्फ्रारेडपासून संरक्षण देते.

■ रंग काढण्यासाठी क्लीनिंग लोशन किंवा बेबी ऑइलचा उपयोग करा. ग्लिसरीन साबण किंवा मॉयश्चुरायझिंग बॉडीवॉशदेखील उपयुक्त असतात कारण ते तुमच्या त्वचेला रूक्ष होऊ देत नाहीत तसेच त्यांच्यामुळे पुरळ उठत नाही.

■ एक आठवड्यापर्यंत पार्लर, स्पा अॅक्टीव्हिटी किंवा कोणतीही त्वचा किंवा केसांची ट्रीटमेंट करण्याचे टाळा. आपल्या नखांकडे दुर्लक्ष करू नका. नखांचे संरक्षण करण्यासाठी क्युटिकल्सच्या आजूबाजूस पांढरी पेट्रोलियम जेली लावा.

■ एसपीएफयुक्त असा चांगला लिप बाम वापरा, जेणे करून ओठ कोरडे न होता सुरक्षित राहतील.

■ रंग खेळून झाल्यावर कोमट पाण्याने स्नान करा. कारण गरम पाण्यामुळे त्वचा कोरडी होते. ओला रंग काढण्यासाठी एखादे चांगले डीप स्किन क्लीन्डर वापरा कारण अशा रंगांमुळे त्वचेची रंध्रे बंद होऊ शकतात.

■ रंग काढण्यासाठी त्वचा घासल्याने पुरळ येऊ शकते आणि ज्या त्वचेवर मुरुम उठत असतील त्या त्वचेवर मुरुम येण्याचे प्रमाण वाढते.

■ केस धुतल्यानंतर एक चांगला कंडिशनर अवश्य वापरा.

■ स्नानानंतर मॉईश्चराईझर वापरा, ज्यामुळे तुमच्या त्वचेला आराम मिळेल.

■ पूर्ण बाह्यांचे सुती कपडे, पोलो नेकचा टीशर्ट आणि बॅडने केस झाकण्यासारख्या छोट्या छोट्या गोष्टी पाळल्यास आणि ऑर्गॅनिक रंगांचा वापर केल्यास रंगांपासून होणारे नुकसान कमी होईल.