



दिल्ली स्थित डेम्बोडर्म स्किन क्लिनिक के डर्मैटोलॉजिस्ट डॉ. रंजन उपाध्याय बता रहे हैं कि 40 से अधिक उम्र के व्यक्तियों, खासतौर पर महिलाओं को त्वचा की विशेष देखभाल की ज़रूरत है।

40+ में त्वचा की देखभाल

एक कहावत है कि उम्र बढ़ने के साथ ही बुद्धिमानी और खुशियां बढ़ती हैं, लेकिन यह बुद्धिमानी अनचाही झुर्रियों, फाइन लाइन्स और उम्रदराज होने के लक्षणों के बगैर कभी नहीं आती। यदि आप चार दशक पार कर चुके हैं तो आप निश्चित रूप से वक्त और परिस्थितियों के कई थपेड़े झेल चुके होंगे। चालीस की दहलीज पर कदम रखने के बाद आप अपनी युवावस्था की खूबसूरती थाम कर नहीं रख सकते। साफ शब्दों में कहा जाए तो खूबसूरती का ताल्लुक उम्र से अलग नहीं हो सकता। दस साल पहले आपकी जो खूबसूरती थी, उसकी चमक भले ही अब थोड़ी फीकी पड़ गई हो और आपका आकर्षण कम हो गया हो, लेकिन आप अब भी खूबसूरत बनी रह सकती हैं।

त्वचा में रखापन क्यों

एक निश्चित समय के बाद आपकी त्वचा पर्याप्त

अपनाएं एंटी एजिंग पद्धतियां

जहां सर्दियों में त्वचा की बुनियादी जरूरतों का बहुत ज्यादा ख्याल रखना पड़ता है और हमेशा उसकी नमी बनाए रखनी पड़ती है, वहीं ४० प्लस की उम्र वाले व्यक्तियों को थोड़ा ज्यादा ख्याल रखना पड़ता है और उन्हें कुछ एंटी एजिंग पद्धतियों एवं उत्पादों के इस्तेमाल की भी जरूरत पड़ती है।

त्वचा की नमी एवं हाइड्रेशन के लिए उचित दिनचर्या का पालन करना पड़ता है। आप **रेस्टीलेन वायटल स्किन बूस्टर्स** जैसी पद्धति भी अपना सकते हैं जो एक हयालुरोनिक एसिड आधारित जैल होता है और जिसे त्वचा की ऊपरी परत में इंजेक्ट किया जाता है। इससे त्वचा को गहराई तक नमी एवं पोषण मिलता है।

त्वचा की देखभाल संबंधी कुछ जरूरी कार्य जैसे क्लिजिंग, टोनिंग, मॉयश्चराइजिंग और सनब्लॉक है इन्हें ध्यान में रखना चाहिए।

आपकी उम्र चाहे जो भी हो, त्वचा की देखभाल के लिए आपको कुछ निश्चित बनियादी बातों को अपने

