



की चमक और कोमलता बरकरार रहती है।

गर्दन, हाथ और एड़ियों के लिए

आम तौर पर हमस सभी अपने चेहरों की देखभाल पर ही केंद्रित रहते हैं लेकिन कभी-कभी हमें गर्दन और हाथों पर भी उतना ही ध्यान देने की जरूरत पड़ती है। कोई आश्चर्य नहीं कि आपकी उम्र वाले लोग शरीर के इन हिस्सों की सबसे ज्यादा अनदेखी करते हैं। सर्दियों में इन अंगों की त्वचा शुष्क और पपड़ीदार हो जाती है। त्वचा की नियमित देखभाल की अपनी दिनचर्या के दौरान चेहरे से इतर के हिस्सों में गर्दन और हाथों की देखभाल भी सुनिश्चित करें। यह देखभाल क्लिंजिंग, टोनिंग, मॉयश्चराइजिंग और सनस्क्रीन जैसे उपायों से की जा सकती है। जितनी बार आप हाथ धोएं, उसमें मॉयश्चराइजर जरूर लगाएं। यदि आप कपड़े धो रहे हैं तो दस्ताने पहनना न भूलें, ताकि आपके हाथों को डिटरजेंट और पानी से नुकसान न पहुंचे।

इस उम्र में, खासकर सर्दियों के दौरान फटी एड़ियां भी एक बड़ी समस्या बन जाती हैं। सोने से पहले प्रतिदिन फुट क्रीम का इस्तेमाल करें। इससे पैर मुलायम और खूबसूरत बने रहेंगे।

हाइड्रेटिंग मास्क

सर्दियों के दिनों में हम बहुत ज्यादा सेंट्रल हीटिंग सिस्टम का इस्तेमाल करते हैं जो घर के अंदर की नमी पूरी तरह सोख लेता है और इस वजह से संवेदनशील त्वचा शुष्क और दानेदार हो जाती है। शुष्कता के प्रभाव को खत्म करने के लिए कुछ हाइड्रेटिंग मास्क के सार्थक परिणाम सामने आते शहद निर्मित फेस पैक, मिल्क क्रीम, केले का गुदा और योगर्ट आदि का त्वचा पर इस्तेमाल हाइड्रेटिंग फेस मास्क का काम करता है। इन चीजों को त्वचा पर बराबर मात्रा में लगाते रहें और १५-२० मिनट बाद ही धोएं। इन हाइड्रेटिंग वस्तुओं से कोमलता लौट आती है और त्वचा चमकदार हो जाती है।

हयालुरोनिक एसिड फिलिंग

कॉस्मेटिक तरीके से हयालुरोनिक एसिड दोबारा भरने पर सर्दियों के दौरान त्वचा की चमक लौट सकती है। इन दिनों त्वचा की देखभाल संबंधी उत्पाद एवं पद्धतियां वैज्ञानिक ज्ञान पर आधारित होती हैं। आज व्यापक शोध से विशेषज्ञ त्वचा के उम्रदराज होने का राज जान गए हैं और उम्र बढ़ने के साथ ही त्वचा का

हाइड्रेटिंग बढ़ाने की जरूरत भी बखूबी समझ गए हैं। हयालुरोनिक एसिड त्वचा का एक महत्वपूर्ण अवयव होता है जो पानी को रोककर रखने के कारण डर्मिस में हाइड्रेटिंग का स्तर बरकरार रखता है। हालांकि उम्र बढ़ने के साथ ही हमारी त्वचा में हयालुरोनिक एसिड का भंडार कम होने लगता है और त्वचा क्षीण एवं शुष्क नजर आने लगती है।

रेस्टीलेन वायटल रिक्त बूस्टर्स

रेस्टीलेन वायटल रिक्त बूस्टर्स नए जमाने की उपचार पद्धति है जो त्वचा को अंदरूनी हिस्से तक नमीयुक्त रखती है और त्वचा की खोई नमी वापस लौटाती है क्योंकि यह एक हयालुरोनिक एसिड पर आधारित उत्पाद है। इस पद्धति में माइक्रोइंजेक्शन का इस्तेमाल करते हुए त्वचा की बाहरी परत में स्टेबिलाइज्ड हयालुरोनिक एसिड का जैल पिरोया जाता है और यह जैल त्वचा को अंदरूनी हिस्से तक स्वाभाविक रूप से हाइड्रेटिंग बनाए रखता है। इससे त्वचा की बाहरी परत पर नजर आने वाली बारीक झुर्रियां भर जाती हैं और त्वचा न सिर्फ अधिक जवां हो जाती है बल्कि त्वचा को हाइड्रेटिंग बनाए रखने में भी इसकी अहम भूमिका होती है। इसके जरिये सर्दियों के दौरान त्वचा की नमी बनाए रखने के लिए जरूरी देखभाल हो जाती है।

व्यायाम हे आवश्यक

तनाव दूर करें और व्यायाम करें। यदि आप अच्छा दिखना चाहते हैं तो आपको अंदर से अच्छा और खुशहाल बनना होगा, अपने जीवन में नियमित रूप से योग-ध्यान करें, इसके साथ ही व्यायाम आपका तनाव दूर करता है और आपकी त्वचा को खूबसूरती एवं तरुणाई प्रदान करता है, इससे रोग प्रतिरक्षण क्षमता भी मजबूत होती है।

विटामिन लें

उम्र बढ़ने के साथ ही विटामिन का महत्त्व भी बढ़ जाता है, उम्र बढ़ने के दौरान ऑक्सीडेटिव तनाव आम बात होती है और इससे निपटने में विटामिन की अहम भूमिका होती है। लिहाजा सर्दियां नजदीक आते ही आपके लिए विटामिनयुक्त पदार्थों का सेवन बढ़ाना जरूरी होता है, इसलिए अपने आहार में आप साइट्रस फलों और सब्जियों को नियमित रूप से शामिल करें, सीरम में पाया जाने वाला विटामिन 'सी' भी काफी प्रभावी होता है।

