ત્વચા પરની કરચલીઓથી બચો

કેટલાક સ્ત્રી-પુરુષોની ઉંમર 40 વર્ષથી વધારે ન હોવા છતાં તેમની ત્વચા પર કરચલીઓનો પ્રભાવ દેખાવા લાગે છે. 40 થી પણ ઓછી ઉંમરમાં ચહેરા પર કરચલીઓ પડવી, ઢળતી ઉંમરનો અહેસાસ કરાવે છે.જો શરૂઆતથી જ સતર્ક રહીને કાળજી કરવામાં આવે તો કરચલીઓને વધારેમાં વધારે ઉંમર સુધી અવશ્ય રોકી શકાય છે.

કપાળ પર સમાંતર પડતી રેખાઓ, કે આંખોની ચારે બાજુ બારીક રેખાઓ 35 વર્ષની ઉંમરમાં વધારે ઘેરી દેખાય છે. તેનાથી ત્વચાની કોમળતા ઓછી થઇ જાય છે. સ્વાસ્થ્ય માટે જ્યાં વ્યાયામને જરૂરી માનવામાં આવે છે , તેમ ચહેરા પરની કરચલીઓને દૂર કરવા માટે પણ વ્યાયામનું મહત્વ સ્વીકારવામાં આવે છે.

○ કરચલી દૂર કરવા ચહેરાની કસરત :-

ચહેરાની કસરત કરવા માટે મોંને પહોળું ખોલીને જડબાને બહારની તરફ રાખીને જીભને આ રીતે 20 સેકંડ સુધી એમ જ રહેવા દો. ત્યારબાદ સામાન્ય સ્થિતિમાં લઇ જાઓ. આ ક્રિયા ઘણીવાર સુધી રીપીટ કરો. તેના સિવાય રોજે અંગ્રેજી વર્ણમાળાના અક્ષર I , E , V અને X ને વારંવાર બોલો. તેનાથી ચહેરાની માંસપેશીયો સક્રિય રહે છે.

○ કરચલીઓ પડવાના કારણો :-

- જે લોકો આકરા તાપમાં વધારે ફરે છે , તે દરમિયાન તેઓ પોતાની આંખોને વધારે સંકોચી રાખે છે , જેનાથી તેઓની આંખોની ચારેબાજુ માંસપેશીયોમાં તણાવ આવી જાય છે , જે ચહેરા પર સ્ટ્રાઈપ્સના રૂપે દેખાય છે. આગળ જતા તે સ્ટ્રાઈપ્સ સ્થાયી રૂપ લઇ લે છે , જેનાથી આંખોની ચારેબાજુ કરચલીઓ પડી જાય છે.
- દરરોજ વધારે વખત આકરા તાપમાં રહેવાથી ત્વચામાં ઉપસ્થિત ઓઈલ સુકાય જાય છે , જેનાથી ત્વચા રૂખી થઇ જાય છે. તેના લીધે પણ ચહેરા પર કરચલીઓ પડી જાય છે.
- તણાવ , ચિંતા , ઈર્ષ્યા , ક્રોધ વગેરે પણ ચહેરા પર પોતાની અસર છોડી જાય છે. એ જ કારણ છે કે જયારે આપણે હસીએ છીએ કે ગુસ્સો કરીએ છીએ તો આપણા ચહેરાની માંસપેશીયોમાં તણાવ આવી જાય છે , જે ચહેરા પર સ્ટ્રાઈપ્સના રૂપે દેખાય છે અને આગળ જતા કરચલીઓ પડી જાય છે.

- ડાયાબિટીસ, દમ, બ્લડ પ્રેશર, કબજિયાત વગેરે લાંબી બીમારીથી પીડિત લોકોના ચહેરા પર સમયથી પહેલા જ કરચલીઓ ઉભરવા લાગે છે.
- તેજ એલોપૈથિક દવાઓના અધિક સેવનથી સમયની પહેલા જ ચહેરા પર કરચલીઓ પડવા લાગે છે.
- માનસિક અસંતુલન, અધિક માનસિક અને શારીરિક મહેનતથી પણ સમયની પહેલા ચહેરા પર કરચલીઓ ઉભરવા લાગે છે.
- સામાન્ય રીતે સાબુ પાણી સાથે મળીને ક્ષાર ઉત્પન્ન કરે છે, જે ત્વચાની પ્રાકૃતિક ચીકાશને નસ્ટ કરી દે છે. તેના કારણે ત્વચા રૂખી થઇ જાય છે, લચીલાપન પણ ખુબ જ ઓછું થઇ જાય છે. તેનાથી ચહેરા પર કરચલીઓ પડી જાય છે.
- મેકઅપ કરવાથી મેકઅપ સામગ્રીના કણ ત્વચાના રોમછીદ્રોમાં ભરાય જાય છે, જેનાથી ત્વચા પ્રાકૃતિક રીતે શ્વાસ લઇ શકતી નથી. અને નાની ઉંમરમાં જ ત્વચા પર કરચલીઓ ઉભરવા લાગે છે.

○ કરચલીઓથી બચવાના ઉપાય :–

- ત્વચા માટે જરૂરી છે કે પૌષ્ટિક ભોજન લેવામાં આવે, કારણ કે પૌષ્ટિક ભોજન શારીરિક અંગોની કાર્યક્ષમતા વધારીને ત્વચા સુધી પૂરતું પોષણ પહોંચાડવામાં સહાયક બને છે.
- ત્વચાને સ્વસ્થ બનાવી રાખવા માટે પ્રોટીન, વિટામીન - A, B અને C થી યુક્ત ખાદ્ય પદાર્થ ભરપૂર માત્રામાં લેવા જોઈએ. પ્રોટીનથી ત્વચામાં લચીલાપન બની રહે છે, એટલે જયારે આપણે ત્વચાને ખેંચીને છોડી દઈએ છીએ તો ફરીથી તે પોતાના સ્થાન પર આવી જાય છે.
- એક વયસ્ક માનવીએ ઓછામાં ઓછું અઢી લીટર પાણી જરૂર પીવું જોઈએ.
- આકરા તાપમાં અધિક સમય સુધી ન રહેવું. અને જયારે પણ તાપમાં નીકળવાનું થાય ત્યારે સનગ્લાસીસ અવશ્ય પહેરવા. સનગ્લાસીસ પણ આંખના ડોક્ટરની સલાહ પ્રમાણે જ ખરીદવા.
- જે વ્યક્તિ પોતાના ચહેરાને જેટલો આરામદાયક મુદ્રામાં રાખે છે, તેના ચહેરા પર જલદી કરચલીઓ પડવાનો ખતરો રહેતો નથી. શાંત ચહેરો સુંદર પણ લાગે છે.
- સાબુનો ઉપયોગ જેમ બને તેમ ઓછામાં ઓછો કરો, તેમજ કેમિકલ યુક્ત સૌન્દર્ય પ્રસાધનોથી બચવાનો પ્રયાસ કરો. સૌન્દર્ય પ્રસાધનોમાં હર્બલ સૌન્દર્ય પ્રસાધનોને પ્રાધાન્ય આપો.
- મેકઅપ સામગ્રીઓનો ઉપયોગ બની શકે ત્યાં સુધી ઓછામાં ઓછો કરો, જયારે પણ મેકઅપ સામગ્રીઓનો ઉપયોગ કરો રાત્રે સૂતા પહેલા કલીન્ઝીંગ મિલ્કથી ચહેરો અવશ્ય સાફ કરો. કલીન્ઝીંગ મિલ્ક ઉપલબ્ધ ન હોય તો કાચા દૂધનો ઉપયોગ કરો.

- તેજ એલોપૈથિક દવાઓનું સેવન કેવળ ખૂબજ જરૂરી હોય ત્યારે જ કરવો. તેના દુષ્પ્રભાવથી પણ ત્વચા પર કરચલીઓ પડી જાય છે.
- નિયમિત માલિશ ત્વચા પર પડેલી કરચલીઓનો સરળ અને સસ્તો ઉપચાર છે. તેનાથી રક્ત સંચાર યોગ્ય થાય છે. માંસપેશીયો સુડોળ બને છે તથા કોશિકાઓના નિર્માણની ગતિ તેજ થાય છે. તેના ફળસ્વરૂપે માંસપેશીયો કસાય છે.
- એક કાંચ કે ચિનાઈ માટીના કે સ્ટીલના વાસણમાં થોડો મેંદો લો , તેમાં દોઢ ચમચી જૈતુનનું તેલ અને દૂધ મેળવીને પાતળી પેસ્ટ તૈયાર કરો. ચહેરાને સાફ કરીને , બ્રશની મદદથી આ પેસ્ટને ચહેરા પર લગાવો. લેપ સુકાઈ જાય એટલે તેને હુંફાળા પાણીથી ધોઈને ચહેરાને સાફ કરો. આ પેસ્ટ નિયમિત લગાવવાથી ચહેરા પર પડતી કરચલીઓથી મુક્તિ મળી જાય છે.
- બેસનમાં દહીં મેળવીને લગાવો અને અને જયારે લેપ સુકાઈ જાય ત્યારે પાણીથી ધોઈને ચહેરો સાફ કરો.
- ગોરા લોકોની ત્વચા પર કરચલીઓ , શ્યામ રંગવાળા લોકોની તુલનામાં જલદી પડી જાય છે. કેમકે તેનામાં શ્યામ ત્વચાવાળા લોકોની સરખામણીમાં ગરમી સહન કરવાની ક્ષમતા ઓછી હોય છે.
- આંગળીઓની ટોચને કમળ આકાર બનાવીને માથા પર લોટ બાંધતા હોય તે રીતે ધીરે ધીરે માલીશ કરો.
- બંને હાથની આંગળીઓથી ચહેરાના અંદરના ભાગમાં હલકા હાથે એવી રીતે થપથપાવો કે જાણે તમે પિયાનો વગાડતા હોય. જયારે ચહેરાની માલિશ આ રીતે કરવામાં આવે છે ત્યારે ત્વચા પર થોડી જલન મહેસુસ થાય છે.
- ચહેરા પર માલિશ કરતી વખતે એ ધ્યાન રાખવું અતિ આવશ્યક છે કે માલિશ કોમલ હાથોથી ધીમે ધીમે કરવી. એવી માલિશ ત્વચાની કોશિકાઓને પોષણ પ્રદાન કરે છે.
- ચહેરાની માલિશ હંમેશા કુશળ વ્યક્તિ પાસે જ કરવો. ઉંમરની પહેલા પડતી કરચલીઓનું મુખ્ય કારણ સૂર્યની રોશની છે. તેથી તાપમાં નીકળતા પહેલા સનસ્ક્રીન યુક્ત ક્રીમનો પ્રયોગ કરવો.
- શરીરને સ્વસ્થ રાખો. કારણ કે ચહેરો તમારા સ્વાસ્થ્યનો અરીસો છે. તમારા આહાર પર વિશેષ ધ્યાન આપો , સંતુલિત અને પૌષ્ટિક આહારના અભાવમાં ત્વચા પર ખરાબ અસર પડે છે.
- ધૂમ્રપાન, ક્યારેય ન કરવું. કારણ કે ધૂમ્રપાન કરવાથી આંખોની આજુબાજુ ઉંમરની પહેલા જ કરચલીઓ પડી જાય છે અને વિટામીન સી સમાપ્ત થઇ જાય છે.
- આલ્કોહોલનો ક્યારેય પણ પ્રયોગ ન કરવો , કારણ કે તેનાથી રક્તવાહિનીઓ ફેલાય જાય છે કે કોશમંડલ જળ રહિત થઇ જાય છે.