শীতে ত্বক কোমল রাখতে যে ৪ উপাদানই যথেষ্ট!

শীতে সবার ত্বকই হয়ে পড়ে শুষ্ক। এ সময় বাতাসে আর্দ্রতার পরিমাণ কমে যায়, ফলে ঠান্ডা আবহাওয়ায় ত্বকও আর্দ্রতা হারায়। শীতে ত্বক তার স্বাভাবিক আর্দ্রতা হারায়, ফলে ত্বক চুলকায় ও শুষ্ক হয়ে ওঠে।

তাই শীতে ত্বকের অধিক যত্ন নেওয়া জরুরি। না হলে ত্বকে দেখা দিতে পারে চর্মরোগ এমনকি ফাটার সমস্যাও দেখা দিতে পারে।

শীতে ত্বকের কোমলতা ধরে রাখতে কিছু উপাদান স্ক্রিন কেয়ার রুটিনে নারী-পুরুষ সবারই এ সময় রাখা উচিত।

শীতে ত্বকের জন্য উপকারী কয়েকটি উপাদান ব্যবহারের মাধ্যমে শুধু আপনার ত্বকের আর্দ্রতায় বাড়বে না বরং ত্বকে মিলবে নির্দিষ্ট পুষ্টিগুণ। জেনে নিন শীতে ত্বক ভালো রাখতে কোন ৪ উপাদানই যথেষ্ট-

**স্কোয়ালেন**

ত্বকের যত্নে এই উপাদান খুবই কার্যকরী। এটি একটি তেল। স্কোয়ালেন হালকা ওজনের, তাই ত্বকে ছিদ্র আটকে রাখে না। এই তেলে থাকে শক্তিশালী অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট যা শুষ্ক ও চুলকানিপ্রবণ ত্বককে নরম করে, পুষ্টি দেয় ও প্রদাহ কমায়।স্কোয়ালেনে প্রদাহ বিরোধী ও বার্ধক্যবিরোধী বৈশিষ্ট্য আছে। যা ত্বকের ফোলাভাব ও লালচেভাব কমাতে সাহায্য করে। স্কোয়ালেন তেল প্রায় যে কোনো ত্বকের সমস্যার জন্যই ব্যবহার করতে পারেন, প্রতিটি ধরনের ত্বকের জন্যই এই তেল উপযুক্ত।

**হায়ালুরোনিক অ্যাসিড**

এটি ত্বকের যত্নের সেরা উপাদানগুলোর মধ্যে একটি। দৈনন্দিন স্কিন কেয়ার রুটিনে এই উপাদান অন্তর্ভুক্ত করলে নানা সমস্যা থেকে মুক্তি মিলবে। বিশেষ করে শীতকালে এই এই উপাদান ব্যবহারে ত্বক প্রাকৃতিকভাবে আর্দ্রতা পায়।

এটি সব ধরনের ত্বকের জন্য উপযুক্ত। একটি প্রাকৃতিক হায়ালুরোনিক অ্যাসিড পানিতে তার ওজনের এক হাজার গুণ ধারণ করতে পারে। ত্বককে কোমল ও মসৃণ করতে সাহায্য করে এই তেল।

**অর্গান অয়েল**

অর্গান গাছের কার্নেল থেকে বের করা হয় এই তেল। অর্গান তেলে ত্বক নরম করার বৈশিষ্ট্য আছে। এই তেলে খনিজ ও ভিটামিন বেশি থাকে, তাই শীতে ত্বকের শুষ্কতা প্রতিরোধ করতে ব্যবহার করুন অর্গান অয়েল।

ফ্যাটি অ্যাসিড ও ভিটামিন ই বেশি থাকা সত্ত্বেও, অর্গান তেলের একটি খুব হালকা টেক্সচার আছে। যা ত্বক শুষে নেয়। ফলে ত্বকে আঁঠালোভাব হয় না। ত্বকে এই তেলের ব্যবহার জাদুকরী উপাদানের মতো কাজ করে।

**পটুয়া তেল**

এটি একটি পুষ্টিকর ময়েশ্চারাইজার হিসেবে ত্বকের যত্নে ব্যাপকভাবে ব্যবহৃত হয়। ত্বকের বার্ধক্য, তৈলাক্ততা বা নানা সমস্যার সমাধানে দারুন কাজ করে এই তেল। ত্বক পুনরুদ্ধারের জন্য দারুন ময়েশ্চারাইজিং বৈশিষ্ট্য আছে এই তেলে।

পটুয়া তেলে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন ই, ভিটামিন এ ও অ্যামিনো অ্যাসিড থাকে। এ কারণেই তেলটি একটি শক্তিশালী ময়েশ্চারাইজার হিসেবে বিবেচিত। এই তেল হালকা ধাচের হওয়ায় সহজেই ত্বক শোষণ করতে পারে।

**সূত্র: টাইমস অব ইন্ডিয়া**