ত্বকের যেসব সমস্যা দূর করবে দুধ

দুধ আদর্শ খাবার। দুধে রয়েছে প্রচুর পুষ্টি উপাদান। ক্যালসিয়াম ছাড়াও দুধে ফসফরাস, আয়রন, জিংক, কপার, ম্যাঙ্গানিজ রয়েছে। প্রতিদিন এক গ্লাস দুধ খেলে শরীরের ক্যালসিয়ামের অভাব দূর হয়। এছাড়া শুষ্ক ত্বকের উজ্জ্বলতা বাড়িয়ে তোলে, মরা কোষ দূর করে ত্বককে সতেজ ও সজীব করে তোলে।

ফ্রেশম্যান ভ্যালির সিনিয়র ডায়েটিশিয়ান ও পুষ্টিবিদ তানিয়া জোশী ত্বকের যত্নে দুধ ব্যবহার করার পরামর্শ দিয়েছেন। ত্বকের একাধিক সমস্যার সমাধানে দুধের আশ্চর্য ব্যবহারগুলো জেনে নিন

ক্নিনজার হিসেবে ব্যবহার করুন

পুরো মুখে কটনবার দিয়ে দুধ লাগিয়ে পাঁচ মিনিট রেখে দিন। এরপর আলতো করে ম্যাসাজ করে উষ্ণ পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন।

ময়েশ্চারাইজার হিসেবে

এক টেবিল চামচ কলার সঙ্গে ১ টেবিল চামচ দুধ মিশিয়ে মুখে লাগিয়ে ২০ মিনিট রেখে উষ্ণ পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। সপ্তাহে অন্তত দুই দিন এই প্যাক ব্যবহার করলে শুষ্ক ত্বকে যেসব সমস্যা হয় তা থেকে সহজেই মুক্তি পাবেন।

এক্সফোলিয়েটিং স্কার্ব হিসেবে

দুধের সঙ্গে সমপরিমাণ মধু মিশিয়ে ত্বকে আলতো করে ১৫ মিনিট ম্যাসাজ করুন। এটি ত্বকের মরা কোষ দূর করে নরম ও তুলতুলে করে তোলে।

টোনার হিসেবে

এক টেবিল চামচ দুধের সঙ্গে সম পরিমাণ গ্রিন টি মিশিয়ে মুখে কটনবার দিয়ে লাগিয়ে ১৫ মিনিট পর পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। দুধে বিদ্যমান ল্যাকটিক এসিড ত্বকের উজ্জ্বলতা বাড়াতে সাহায্য করে। সপ্তাহে ৩ দিন গোসলের আগে এই পদ্ধতি অনুসরণ করলে উপকার পাবেন।

ত্বকের স্নিগ্ধতা বাড়াতে

ঠাণ্ডা দুধ ত্বকের সানবার্ন দূর করে মসৃন করে তোলে। ত্বকে নিয়মিত ঠাণ্ডা দুধ ব্যবহার করলে ত্বক থাকবে সতেজ ও সজীব।

পায়ের পাতার যত্নে

দুধের সঙ্গে সম পরিমাণ মধু মিশিয়ে পায়ের পাতা আর গোড়ালিতে ১০ মিনিট ম্যাসাজ করুন। এরপর একটি পাত্রে উষ্ণ পানি নিয়ে তাতে ১৫ মিনিট পা ডুবিয়ে রেখে ব্রাশ দিয়ে ঘষুণ। এতে পায়ের পাতা নরম হবে।