

आओ करें मन की बात

आज का विषय:- Oily Skin / तैलिय त्वचा

क्या आप जानते हे की Oily Skin या तैलिय त्वचा कोई समस्या नहीं हे। ये मात्र एक भ्रम हे। तैलिय त्वचा वाले लोगों को कुछ बातों का खयाल रखना चाहिए।

अपना फ़ेस साफ़ रखे, धूल ना जमने दें, रात में ऐक्टिवेटेड चार्कोल, ऑरेंज या लेमन शुगर facewash से अपना चेहरा ज़रूर धोए। चने के दाने बराबर आल्मंड टी ट्री नाइट क्रीम को चेहरे पे लगाएँ। सुबह नहाने के बाद चने के दाने जितना रोज़ या सनस्क्रीन लोशन चेहरे पे लगाएँ। ढेर सारा पानी पीयें। इतना पर्याप्त हे।

जय जिनेंद्र