



গুণাগুণে ভরপুর অলিভ অয়েল

নীলাঞ্জনা নীলা

ত্বকের যত্নে অলিভ অয়েল

অনেকের রূপ রহস্য জিজ্ঞাসা করলে জানা যায় তারা শুধুমাত্র অলিভ অয়েল ত্বকে মেখে থাকেন। ত্বকের সুস্থতায় অলিভ অয়েল জাদুর মতো কাজ করে। শীতকালে অনেকের ত্বক অতিরিক্ত রুক্ষ হয়ে যায়। আবার অনেকে শুষ্ক ত্বক সমস্যায় বারো মাসই ভুগে থাকেন। শরীর তার চাহিদা অনুযায়ী পর্যাপ্ত পানি না পেলে বা জেনেটিক কারণে ত্বক শুষ্ক হলে সমস্যার পড়তে হয়। শুষ্ক ত্বকের সমস্যা থেকে রেহাই পেতে শরীরকে ভিতর থেকে হাইড্রেট রাখার পাশাপাশি ব্যবহার করা যেতে পারে অলিভ অয়েল। অলিভ অয়েল বাইরে থেকে ত্বককে আর্দ্রতা দেয় ও শুষ্কতা অনেক অংশে কমিয়ে আনে। সরাসরি অলিভ অয়েল অথবা মশচারাইজারের সাথে মিশিয়েও ত্বকে ব্যবহার করতে পারেন। তবে ঋতুভেদে নির্ভর করছে কত পরিমাণ অলিভ অয়েল ত্বকে ব্যবহার করবেন। শীতের সময় পানির সংস্পর্শে গেলে অলিভ অয়েল মেখে নেওয়া যেতে পারে। কারণ শীতের সময় আবহাওয়ায় আর্দ্রতার পরিমাণ সবচেয়ে কম থাকে। তাই শুষ্কতার প্রবণতা অনেক বেশি বেড়ে যায়। অনেকে মনে করেন অলিভ অয়েল শুধু শুষ্ক ত্বকের জন্য, কিন্তু তৈলাক্ত ত্বকেও পরিমাণ মতো অলিভ অয়েল ব্যবহার করা যেতে পারে। কারণ অলিভ অয়েল ত্বকের শুষ্কতা দূর করার পাশাপাশি আরো অনেক উপকার করে থাকে।

রোদে পুড়ে কিংবা নানা কারণে অনেকের মুখে অকালো বলিরেখা বা বয়সের ছাপ পড়ে যায়। মুখের

বলিরেখা ও পোরস কমাতে অলিভ অয়েল সাহায্য করে। অতিরিক্ত তৈলাক্ত ত্বকে ব্রণের প্রবণতা অনেক বেশি থাকে। অলিভ অয়েল ব্রণের ইনফেকশন কমাতে সাহায্য করে। তবে তৈলাক্ত ত্বকে খুব বেশি পরিমাণে অলিভ অয়েল ব্যবহার না করাই ভালো। তাদের ত্বক তেল চিটচিটে তারা সরাসরি অলিভ অয়েল ব্যবহার না করে মশচারাইজারের সাথে মিশিয়ে মুখে ব্যবহার করতে পারেন। অনেকের শরীরের বিভিন্ন অংশে ফাঙ্গাল ইনফেকশন হয়। অলিভ অয়েল ব্যবহার করলে ফাঙ্গাল ব্যাকটেরিয়া অনেকটা কমে আসে। শরীরের বিভিন্ন অংশ যেমন হাঁটু, কনুই, কাঁধ এসব জায়গায় কালো দাগ পড়ে যায়। সেসব স্থানেও অলিভ অয়েল ভালো করে মাসাজ করা যেতে পারে। মাসাজের ফলে সেসব স্থানের রক্ত চলাচল বৃদ্ধি পেয়ে ত্বকের উজ্জ্বলতা বৃদ্ধি পায় ও নানা ধরনের সমস্যা দূর হয়।

অনেকের পায়ের গোড়ালি ফেটে যায়। অনেকের রক্ত পড়ার মতো সমস্যা থাকে। এ সমস্যা দূর করতে নিয়মিত অলিভ অয়েল ব্যবহার করা যেতে পারে। অলিভ অয়েল ত্বকের কোলাজেন বৃদ্ধিতে সাহায্য করে। ফলে ত্বকের হারিয়ে যাওয়া উজ্জ্বলতা ফিরে আসে ও মলিনতা কমে যায়। অলিভ অয়েলে রয়েছে প্রচুর পরিমাণ ভিটামিন ডি ও কে, যা ত্বকের নানা ধরনের ক্ষত সারিয়ে তুলতে সাহায্য করে। রোজ টুকটাক মেকআপ সবারই করা হয়, ঘরে ফিরে সেই মেকআপ ভালো করে তুলে ফেলা অনেক বেশি জরুরি। তা না হলে ত্বকের লোমকূপ বন্ধ হয়ে গিয়ে ব্রণের মতো নানা ধরনের সমস্যা দেখা দিতে পারে।

মেকআপ তুলে ত্বক পরিষ্কার করতেও

অলিভ অয়েল সাহায্য করতে পারে।

সুতির কাপড় কিংবা তুলায় কয়েক

ফোটা অলিভ অয়েল নিয়ে সম্পূর্ণ

মুখে মাসাজ করলে পুরো

মেকআপ উঠে আসবে।

চুলের যত্নে অলিভ অয়েল

চুলের সমস্যা কমাতে অলিভ অয়েলের জুড়ি মেলা ভার। অলিভ অয়েলে থাকা নানা পুষ্টি ও ভিটামিন চুলের বৃদ্ধি এবং উজ্জ্বলতা বাড়াতে সাহায্য করে। অলিভ অয়েল গরম করে চুলে নিয়মিত মাসাজ করলে মাথায় রক্ত সঞ্চালন বাড়ে। খুশকি সমস্যায় অনেকের সারা বছর নাজেহাল থাকতে হয়, তাদের ক্ষেত্রে শ্যাম্পু করার আগের দিন রাতে অলিভ অয়েল ব্যবহার করে সারারাত তা রেখে পরের দিন শ্যাম্পু করে নিলে খুশকি সমস্যা অনেকটা কমে যায়। মাথায়ও নানা ধরনের সংক্রমণ ও ব্যাকটেরিয়ার আক্রমণ হতে পারে। সেসব ব্যাকটেরিয়ার ফলে চুলে অতিরিক্ত চুলকানি কিংবা চুল পড়ে যাওয়ার মতো সমস্যা সৃষ্টি হয়। সেক্ষেত্রে নিয়মিত অলিভ অয়েল ব্যবহার করলে ব্যাকটেরিয়া ও বিভিন্ন ধরনের ইনফেকশন দূর হয়। চুলের ডগা ফেটে যাওয়া, চুলের উজ্জ্বলতা কমে যাওয়াসহ নানা ধরনের সমস্যার সমাধান মিলে অলিভ অয়েলে। চুল নিয়ে অনেকের

অভিযোগ থাকে যে চুল সহজে বৃদ্ধি পেতে চায় না। কিন্তু নিয়মিত অলিভ অয়েল ব্যবহারের ফলে চুল বৃদ্ধির প্রবণতাও বেড়ে যায়।



