



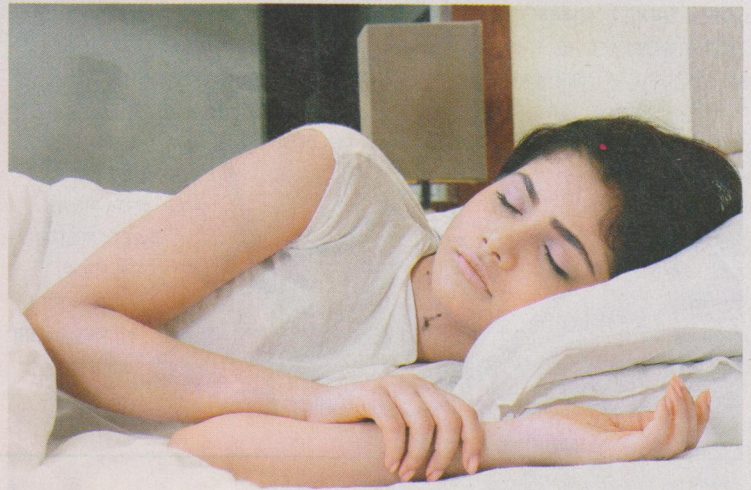
বেশি থাকে। তবে খাওয়াদাওয়ায় অনিয়ম, সেন্টারি লাইফস্টাইল, অত্যধিক স্ট্রেসের ফলে সমস্যা বাড়বে বই কমবে না! আবার আইডেন্টিক্যাল টুইনদের মধ্যেও অ্যাকনের প্রবণতা থাকে বেশি। আবার অনেকসময় পরিবারের কেউ মেলাজ্জমায় ভুগে থাকলে, পরের প্রজন্মেরও এই সমস্যায় ভোগার সম্ভাবনা বেশি। মেলাজ্জমা একধরনের পিগমেন্টারি ডিজঅর্ডার। আবার ভিটিলিগো বা ত্বকে সাদা প্যাচের পিছনেও জিন দায়ী।

জিনের কল্যাণ না থাকলে...

সবাই যে জন্মগত সুস্থ, সুন্দর ত্বকের অধিকারী হবেন, এমন সৌভাগ্য নাও হতে পারে! তাহলে তাঁরা সুন্দর ত্বক থেকে বঞ্চিতই থাকবেন? মোটেই না। সঠিক ডায়েট, এক্সারসাইজ, জীবনযাত্রায় পরিবর্তন আর নিয়মিত ত্বকের যত্ন নিলে ত্বকের উজ্জ্বল ফেরাতেই পারেন। প্রোটিন ও অ্যান্টিঅক্সিডেন্টে ভরপুর খাবার খান।



রোজকার ডায়েটে প্রচুর ফল, সবজি তো



খাবেনই, সঙ্গে খান যথেষ্ট জল। মশালাদার, তেলেভাজা বা মিষ্টি কম খান। প্রসেসড ফুড বা রিফাইনড শুগার (ব্রেড, মিষ্টি, আগে থেকে বানিয়ে রাখা খাবার) খাবেন না। লো কার্বোহাইড্রেট আর লো ফ্যাটযুক্ত খাবার খান। পরীক্ষায় দেখা গিয়েছে, লো শুগার ডায়েট অ্যাকনের সম্ভাবনা কমায়। চিকেন, মাছ, ডিম, ডাল, স্প্রাউটসে প্রোটিন থাকে বেশি। এগুলো

খেতে পারেন। নিয়মিত এক্সারসাইজও করতে হবে। অনেকেই ভাবেন, রোগা হলে বোধহয় এক্সারসাইজের প্রয়োজন নেই! একেবারে ভুল ধারণা। এক্সারসাইজ রক্ত সঞ্চালন বাড়ায়, শরীরের প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়, হরমোনের ভারসাম্য আনে। আর এসবের সদর্ধক প্রভাব আপনার ত্বকেও পড়তে বাধ্য! কিছু কিছু জিনিস আপনি নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন না। যেমন বাতাসে