

கரும் புள்ளி

“ உங்கள் சருமம் மிகையாக மெலனின்-ஐச் சுரக்கும் போது கரும் புள்ளிகள் அல்லது ஹைபர்பிக்மென்டேஷன் தோன்றும். இதனால் சுற்றியிருக்கும் பரப்புகளைக் காட்டிலும் அடர் நிற கரும் புள்ளிகள் அல்லது திட்டுகள் உருவாகும். இவை தீங்கில்லாதவை என்றாலும் பாதிக்கப்பட்டவரின் தோற்றத்தை பாழ்படுத்துவதாக இருக்கும். ”

கரும் புள்ளிகளுடன்

தொடர்புடைய
நிலைமைகள்



அதிநிறமேற்றம்



பருக்கள்



மிகை
கறுநிறமியேற்றம்



வயது
அதிகரித்தல்

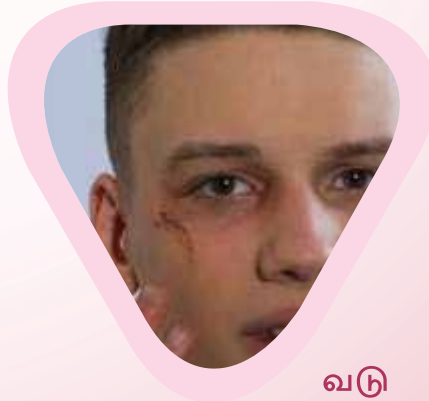


நீரிழிவு நோய்

வெயிற்பட்ட
மேனி நிறம்



வடு



அதிநிறமேற்றம் அழற்சிக்குப் பிறகு
(பிஐஎச்)

கரும் புள்ளி

தோன்ற காரணமாக இருப்பவை



மிக அதிக நேரம்
வெயிலில் இருத்தல்



சருமத்தில் அழற்சி



ஹார்மோன்கள்
சமனின்மை



மருந்துகளின் பக்க
விளைவுகள்



கருத்தரித்தல்



ஒப்பனை பொருட்கள்
மிகை பயன்பாடு



முகப்பரு



காயங்களின் திசுக்கள்



செய்யத் தக்கவை

செய்யத் தகாதவை



வழக்கம் தவறாமல்
சன்ஸ்கிரீமைப்
பயன்படுத்த வேண்டும்



கடுமையான
வெயிலில் வெளியில்
போய்வரக் கூடாது



உடலில் நீர் வறட்சி
ஏற்படாமல்
பார்த்துக்கொள்ள
வேண்டும்



சுய மருத்துவம்
செய்துகொள்ளக் கூடாது



முகத்தையும் முழு
உடலையும் மறைக்கும்
ஆடைகளை அணிய
வேண்டும்



முகத்தில் கடுமையான
இரசாயனப் பொருள்களைப்
பயன்படுத்தக் கூடாது



வழக்கமான
இடைவெளிகளில்
இறந்திருக்கும் சரும
செல்களை அகற்றிக்கொள்ள
வேண்டும்



முகப்பருக்களைக்
கிள்ளிவிடக் கூடாது



திட்டுகள் அல்லது கரும்
புள்ளிகள் குறித்து உங்கள்
மருத்துவரிடம் பேச வேண்டும்



வீட்டு வைத்தியத்தைத்
தவிர்க்க வேண்டும்,
பிரச்சனை மோசமாகக்
கூடும்

ஆரோக்கியமான சருமத்திற்கு ஏற்ற சிறந்த உணவுகள்

சரும ஆரோக்கியத்திற்கு 10 சிறந்த உணவுகள்

01

நாரத்தை சுவையுள்ள
உணவுகள்



06

பூசணி



02

கேரட்



07

ஓட்மீல்



03

டார்க் சாக்லெட்



08

கிரீன் டீ



04

சோயா



09

தண்ணீர்



05

ஆப்பிள்



10

சூரியகாந்தி விதைகள்



பொதுநலன் கருதி வெளியிட்டவர்கள்



GLUTESSA®

L-Glutathione Tab / Cream

உலகத்தில் முதல் தரமான எல்-குளுடாதியோன்

