



ಇದೊಂದು ಸೌಂದರ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಅನಗತ್ಯ ಕೊಬ್ಬು ಬೆಳೆದು ಡಬಲ್ ಚಿನ್ ಬಂದರೆ ಅದು ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕ. ಕೂಲ್ ಫ್ರೀಜಿಂಗ್ (ಕೂಲ್ ಸ್ಕ್ರೈಲಿಂಗ್) ಎಂಬ ಈ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಸೌಂದರ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಕೊಬ್ಬು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಸುಂದರ ರೂಪ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಕೊಬ್ಬು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಕೂಲ್ ಫ್ರೀಜಿಂಗ್

■ ಉಮಾ ಅನಂತ್

ಸೀಮಾ ಐಟಿ ಉದ್ಯೋಗಿ. ಪ್ರತಿಭಾನ್ವಿತ ಯುವತಿ. ಸುಕೋಮಲವಾದ ಸೀಮುಖಿ, ಬೆಳ್ಳಗಿನ ಮೈಕಾಂತಿ.. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಇದ್ದರೂ ಆಕೆಯ ಕೊರಗು ಅತಿತೂಕದ ಜತೆಗೆ ಬೊಜ್ಜು ಕೂಡ ಇದ್ದದ್ದು. ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಡಬಲ್ ಚಿನ್, ತೋಳುಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಾಧ್ಯವೆನಿಸುವಷ್ಟು ಬೊಜ್ಜು ಸಂಗ್ರಹ. ವಾರದ ಹಿಂದೆ ಅಳತೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ಡ್ರೆಸ್ ಹುಡುಕಿ ತಂದರೂ ಹಾಕಿ ನೋಡಿದಾಗ ಟೈಟ್ ಆದ ಅನುಭವ, ಕಾರಣ ದಿನೇದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಕೊಬ್ಬು, ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಡಿಗೆಗೆ ಸಮಯ ಸಾಲದು. ಮೈ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನವೆಲ್ಲವೂ ವಿಫಲ. ಮದುವೆಯ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಚಿಂತೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಸೀಮಾ ಕಂಗಾಲು.

ಹೌದು. ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಅನಗತ್ಯ ಕೊಬ್ಬು ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಕಪ್ಪುಚುಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟಂತೆ. ಮುಖ, ಕತ್ತು, ಕೈಕಾಲು, ಭುಜ, ನಡು, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸುತ್ತ ಅನಗತ್ಯ ಕೊಬ್ಬು ಬೆಳೆದರೆ ತೂಕವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅದು ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಕೊಬ್ಬು ಇದ್ದರೆ ಅದು ಅಂದಗೆಡಿಸುತ್ತದೆ.

ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕೊಬ್ಬು ನಿವಾರಿಸಿ ತಳುಕುವ ನೀಳಕಾಯ ಹೊಂದಿದರೆ ಆಕೆ 'ಸುಂದರಿ' ಎನಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇಂದಿನ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಬದಲಾವಣೆ ತರಬೇಕಾದರೆ ಹರಸಾಹಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕಠಿಣ ಪರಿಶ್ರಮ, ತಾಳ್ಮೆ ಹಾಗೂ ಊಟ ತಿಂಡಿಯಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಣ, ನಡಿಗೆ, ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸಿ ಬಳುಕಾಡುವ ಶರೀರ ಹೊಂದಬಹುದು.

'ಮದುವೆಯ ಹೆಣ್ಣು ಮೇಕಪ್‌ಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುವಂತೆ ಅನಗತ್ಯ ಬೊಜ್ಜು ನಿವಾರಣೆಗೂ ಮೊದಲ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ನೀಡಲೇಬೇಕು' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ