

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಸ್ಪಿನ್ ಲ್ಯಾಬ್ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ನ ಸಂಸ್ಥಾಪಕಿ ಹಾಗೂ ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್ ವೈದ್ಯೆ ಆಗಿರುವ ಡಾ. ಜಮುನಾ ಪೈ.

‘ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಕೊಬ್ಬು ಡಬಲ್‌ಚಿನ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಗೋಚರಿಸಿದರಂತೂ ಅದು ಮುಖವನ್ನು ಅಂದಗೆಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಖ, ತೋಳು, ತೊಡೆ, ಹೊಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿರುವ ಅನಗತ್ಯ ಕೊಬ್ಬು ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಇದೀಗ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ‘ಕೂಲ್ ಸ್ಕ್ಯಲ್ಪಿಂಗ್’ (Cool Sculpting) ಅಥವಾ ‘ಕೂಲ್ ಫ್ರೀಜಿಂಗ್’ ಎಂಬ ಸಾಧನ ಬಂದಿದ್ದು, ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳಿಲ್ಲದೆ ಅನಗತ್ಯ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ತೆಗೆಯಬಹುದು’ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ಜಮುನಾ.

ಏನಿದು ಕೂಲ್ ಫ್ರೀಜಿಂಗ್?

ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಅಮೆರಿಕದ ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಪಾಪ್ಪಿಕಲ್ ತಿಂದ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೆನ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಗುಳಿ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರು. ಈ ಪಾಪ್ಪಿಕಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಫ್ರೀಜ್ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಕೂಡ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಗಮನಿಸಿದರು. ಮುಖದ ಚರ್ಮ ಅಥವಾ ಸುತ್ತಲಿನ ಅಂಗಾಂಶವನ್ನು ಕೊಂಚವೂ ಹಾನಿ ಮಾಡದೆ ಫ್ರೀಜ್ ಮಾಡುವ ಹೊಸ ಸೌಂದರ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ‘ಕೂಲ್ ಸ್ಕ್ಯಲ್ಪಿಂಗ್’. ಯಾವುದೇ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲದೆ ಅನಗತ್ಯವಾದ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಫ್ರೀಜ್ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ದೇಹಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಒದಗಿಸುವ ಆವಿಷ್ಕಾರವೇ ವಿಧಾನ ಇದು.

ಈ ಸೌಂದರ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ತಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಅನಗತ್ಯ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಹರಳುಗೊಂಡು (ಫ್ರೀಜ್ ಆಗಿ) ನಂತರ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ, ಕಾಲ ಕಳೆದಂತೆ ದೇಹವು ಆ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೊಳಪಡಿಸಿ ಈ ನಿರ್ಜೀವ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸುಂದರ ರೂಪ, ಆಹಾರ ನೀಡುತ್ತದೆ.

‘ಇದು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ರಹಿತ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿಸುವ ಏಕೈಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವಾಗಿದ್ದು, ಎಷ್ಟೇ ಆಹಾರ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮ



ಮಾಡಿದರೂ ಕರಗಲಾರದ ಹಲಮಾರಿ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಹಕಾರಿ. ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳಿಲ್ಲದೆ ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ಉಪಶಮನ ನೀಡುವ ಸೌಂದರ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದಾಗಿದೆ’ ಎಂದು ವಿವರ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಡಾ. ಜಮುನಾ.

ಕೂಲ್ ಸ್ಕ್ಯಲ್ಪಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಮುಖದ ಅನಗತ್ಯ ಕೊಬ್ಬು ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲದೆ ಹೊಟ್ಟೆ, ತೊಡೆಯ ಭಾಗದ ಕೊಬ್ಬನ್ನೂ ಈ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಮೂಲಕ ಕರಗಿಸಬಹುದು, ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಕ್ಕೆ ತಗಲುವ ಸಮಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದು 35 60 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಅವಧಿಯೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೂಲ್ ಸ್ಕ್ಯಲ್ಪಿಂಗ್ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಬಹಳ ಸರಳ. ಹೆಸರೇ ಸೂಚಿಸುವಂತೆ ಇದು ಸ್ವಲ್ಪ ತಣ್ಣಗಿನ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನ. ಮುಖದ ಸುತ್ತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಬ್ಬು ಇದ್ದರೆ ಆ ಭಾಗವನ್ನು ಮೊದಲು ಫ್ರೀಜ್ ಮಾಡುವ ಸಲುವಾಗಿ ಅಫ್ಲಿಕ್ಟೋ ಮೂಲಕ ನಿಯಂತ್ರಿತ ಕೂಲಿಂಗ್ ತಂತ್ರ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆರಂಭಿಸಿದ ಮೊದಲ ಕೆಲ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ವಿಪರೀತ ತಣ್ಣಗೆ ಎನಿಸಿ ಆ ಪ್ರದೇಶ ಸಂವೇದನಾರಹಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಜೆಲ್ ಪ್ಯಾಡ್ ಅನ್ನೂ ಅಳವಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಾಗಿ 5 ರಿಂದ 10 ನಿಮಿಷಗಳೊಳಗೆ ಅದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜತೆಗೆ ಇದರಲ್ಲಿನ ಅಫ್ಲಿಕ್ಟೋಗಳು ಚರ್ಮದೊಳಗಿನ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಾತ (ವ್ಯಾಕ್ಯೂಮ್) ಏರ್ಪಡುವುದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಳೆದಂತಹ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಏನಲ್ಲ’ ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ ಈ ಸೌಂದರ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಕಿ. ಕೂಲಿಂಗ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಹಾಗೂ ಫಲಿತಾಂಶ ಕಾಣಲು ಮೂರು ವಾರಗಳು ಬೇಕು. ಸುಮಾರು 2 ತಿಂಗಳ ಬಳಿಕ ಈ ಬದಲಾವಣೆ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೆ ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಕೊಬ್ಬು ಸಂಪೂರ್ಣ ಕರಗಿ ಸುಂದರ ಲುಕ್ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಮದುವೆಯ ಹೆಣ್ಣಾದರೆ ಮದುವೆಗೂ ಸುಮಾರು ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಮೊದಲು ಈ ಕೂಲಿಂಗ್ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಎಲ್ಲ ಪ್ರಮುಖ ಕಾಸ್ಮೊ ಡರ್ಮಟಾಲಜಿಸ್ಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಲಭ್ಯ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ತಗಲುವ ಅಂದಾಜು ವೆಚ್ಚ 20 ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿಗಳು.

ಮುಖ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ತೋಳು, ಪಕ್ಕೆಗಳು, ತೊಡೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಈ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಬಹುದು. ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸೌಂದರ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದು, ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಸುಮಾರು ಆರು ದಶಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಂದಿ ಇದರ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ.

(ಮಾಹಿತಿಗೆ: 9678995841)

ಸ್ವಿಮ್ ಆಗಲು ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ...

• ದಿನ ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಬಿರುಸಿನ ನಡಿಗೆಯೂ

ಅಗತ್ಯ. ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಅನಗತ್ಯ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ತೂಕವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

• ದಿನದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯಾದರೂ ಜಿಮ್‌ಗೆ ಹೋಗುವ ಅಭ್ಯಾಸ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕೆಲಕಾಲ ಹೋಗಿ ಮತ್ತೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇದನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

• ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ, ಕರಿದ ತಿಂಡಿಗಳು, ಜಂಕ್ ಫುಡ್, ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು

ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ದೂರವಿಡಿ.

• ಆದಷ್ಟು ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಕ್ಯಾರೋಟ್, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಮೂಲಂಗಿ ನವಿಲುಕೋಸು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿಯೇ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಇದು ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

• ಬೆಚ್ಚಗೆ ನೀರಿಗೆ ಲಿಂಬುರಸ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಕುಡಿದರೆ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

• ಪ್ರದಿನಾ, ಲಿಂಬುರಸ ಸೇರಿಸಿದ ಗ್ರೀನ್‌ಟೀ ದಿನಕ್ಕೆ ರಡು ಬಾರಿ ಕುಡಿದರೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

