



ಕೋಮಲಾಗೆ ವಯಸ್ಸು ಮೂವತ್ತು. ಹೆಸರಿಗೆ ತಕ್ಕ ಕೋಮಲ ಮನಸ್ಸು ಈಕೆಯದಾದರೂ ದೇಹ? ವಯಸ್ಸು ಏರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಸುಕ್ಕು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ತಲೆಗೂದಲು ನರೆಯಾಗಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ತನಗೆ ವಯಸ್ಸಾಗಿರುವುದು ಗೊತ್ತಾಗಬಾರದು, ಮೂವತ್ತಾದರೂ ಇಪ್ಪತ್ತರ ಹಾಗೇ ಕಾಣಬೇಕು ಎಂಬ ಹಂಬಲ ಕೋಮಲಾರದ್ದು. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ವಯಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನೂ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?

ಈಗೀಗ ಹತ್ತರ ಹರೆಯಕ್ಕೇ ಹೆಣ್ಣುಗಳ ತಲೆಗೂದಲು ಬೆಳ್ಳಿಗಾಗಲು ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಳಕ್ಕೇ ಹುಡುಗಿ 'ದೊಡ್ಡವಳಾಗುತ್ತಾಳೆ'. ಇಪ್ಪತ್ತು ಆಗುತ್ತಲೇ ಮುಖ, ಕೈಕಾಲುಗಳ ತ್ವಚೆ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಏರುಪೇರು, ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣ, ರಾಸಾಯನಿಕಯುಕ್ತ ಸೌಂದರ್ಯಸಾಧನ, ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೊರತೆ... ಮುಂತಾದವು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ.

ಸೌಂದರ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆ ಈಗೀಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತಿದೆ. 'ಬೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕು' ಎಂದು ಯುವತಿಯರೂ ಹರಸಾಹಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಬ್ಯೂಟಿ ಪಾರ್ಲರ್‌ಗಳ ಬೆನ್ನು ಹತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿರಬೇಕು ಎಂದು ಹರ್ಬಲ್ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಿಗೆ ಮುಗಿಬಿದ್ದಿದ್ದಾರೆ. ಅಡುಗೆ ಮನೆಗೆ ಸೌಂದರ್ಯಸಾಧನಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಿ, ಉಜ್ಜಿ, ತೊಳೆದು ಬಳಿದು ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣಲು ಹರಸಾಹಸ ಪಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ನಲವತ್ತರ ಅಂಚಿನಲ್ಲೇ ಐವತ್ತರ ಹಾಗೆ ಕಾಣುವುದು... ಮುಂತಾದವು ಸಹಜವೆನಿಸಿದೆ. ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಸುಕ್ಕು, ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳು ಬೀಳುವುದು, ಕಣ್ಣುಗಳ ಸುತ್ತ ಕಪ್ಪು ವರ್ತುಲಗಳು ಕಾಣಿಸುವುದು ಮುಂತಾದ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್, ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ವಯಸ್ಸಾದರೂ ಜಿಕ್ಕವರಂತೆ ಕಾಣಬೇಕೆ?

■ ಯು. ವೇಣುರು

ಸೌಂದರ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆ ಈಗೀಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತಿದೆ. 'ಬೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕು' ಎಂದು ಯುವತಿಯರೂ ಹರಸಾಹಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಬ್ಯೂಟಿ ಪಾರ್ಲರ್‌ಗಳ ಬೆನ್ನು ಹತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಸೇಬು, ಸ್ವಾಬೆರಿ, ಚೆರಿ, ಕಿವಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಧಾರಾಳವಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಾದ ಹಾಗೆ ಕಾಣುವುದು ಸಹಜ.

ಫೈಬರ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ ಇದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಅಂತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು. ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು ನಿಮಗೆ ಫೈಬರ್ ಅಂಶವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಗುಡ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅಂಶಗಳಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಅಂದಗಡಿಸಲು ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣ, ಸೂರ್ಯನ ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳು, ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪ, ಹೊಗೆ, ದೂಳು, ವಾಹನ, ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವ ವಿಷಪೂರಿತ ಗಾಳಿ... ಮುಂತಾದವು ಕಾರಣಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ

ಪಡೆಯದೇ ಇದ್ದರೆ ಅದು ಬಹುಬೇಗ ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಾಗಿದ್ದರೂ ಹೆಚ್ಚು ಆದ ಹಾಗೆ ಕಾಣಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇಂದಿನ ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದಲೂ ತ್ವಚೆ ಬೇಗ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟುತ್ತದೆ.

ಜೀವನಶೈಲಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ವಾತಾವರಣದ ಬದಲಾವಣೆ, ಕಲಬೆರಕೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ... ಮುಂತಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ಚರ್ಮ ಕಳಾಹೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ಹವ್ಯಾಸ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ ತ್ಯಜಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ 'ಚಂದ ಕಾಣಾಕ', ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೂ ಕಡಿಮೆಯಾದಂತೆ ಕಾಣಲು ನಮ್ಮ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ■

