> ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು, ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಡಿಗೆ, ಕಣ್ತುಂಬ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಿದರೆ ನಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
>
> **-ನಿರುಪಮಾ,** ಸೌಂದರ್ಯತಜ್ಞೆ

ಹಾರ್ಮೋನ್ ಕಾರಣ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 25 ವರ್ಷಗಳಾದ ಮೇಲೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ, ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್, ಪ್ರೊಟೀನ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಪಪ್ಪಾಯ, ಸೇಬು, ಸ್ಟ್ರಾಬೆರಿ, ಚೆರಿ, ಕಿವಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಧಾರಾಳವಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಾದ ಹಾಗೆ ಕಾಣುವುದು ಖಂಡಿತ. ಅಲ್ಲದೆ 25–35 ವರ್ಷದ ನಡುವಿನ ಸಮಯವನ್ನು 'ಮೈಕ್ರೋ ಏಜಿಂಗ್' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ಆರೈಕೆ, ತಲೆಕೂದಲ ಆರೈಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.

'ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಅಂದಗೆಡಿಸಲು ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣ, ಸೂರ್ಯನ ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳು, ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪ, ಹೊಗೆ, ಧೂಳು, 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. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವೂ ಇದರೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಚರ್ಮದ ಒಟ್ಟಂದದ ಮೇಲೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲದರಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲೇ ಬೇಕಾಗಿದೆ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಸೌಂದರ್ಯತಜ್ಞೆ ನಿರುಪಮಾ ಭಟ್.

'ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರವೇ ನಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯದ ಗುಟ್ಟು', ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸೌಂದರ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆ ಜಾಗೃತವಾಗಲು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್, ಫ್ಯಾಟ್ ಹಾಗೂ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಸಮಾನವಾಗಿ ಇರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಇದರ ಜತೆಗೆ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು, ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಡಿಗೆ, ಕಣ್ತುಂಬ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಿದರೆ ನಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ನಿರುಪಮಾ.

'ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವಿಲ್ಲದೇ ಇದ್ದರೆ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿಗೇ ಸುಕ್ಕು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಕಣ್ಣುಗಳು ಕಣ್ಣುಗಳು ನಿಸ್ತೇಜವಾಗುತ್ತವೆ. ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ನೆರಿಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಬೇಗನೇ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಕಪ್ಪು ಮಚ್ಚೆಗಳು ಬೀಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣ ಕಪ್ಪು ಅಥವಾ ಕಂದು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ, 30ರ ವಯಸ್ಸಿಗೇ ನಲವತ್ತರ ಹಾಗೇ ಕಾಣಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸೌಂದರ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಇರಬೇಕು ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳು

ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆಗಾಗಿ ಹಲವು ಕಂಪೆನಿಗಳು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಕ್ರೀಮ್, ಬಾಮ್, ಲಿಕ್ವಿಡ್, ಆ್ಯಂಟಿ ಏಜಿಂಗ್ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ತಂದಿವೆ. ಅಪ್ಪಟ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ್ದು, ಆಯುರ್ವೇದ ಸಸ್ಯಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ್ದು, ಸಂಪೂರ್ಣ ಹರ್ಬಲ್… ಎಂಬೆಲ್ಲ ಲೇಬಲ್ ಅಂಟಿಸಿ ಬಂದಿರುವ ತರಾವರಿ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳು ಸೌಂದರ್ಯಪ್ರಿಯರನ್ನು ಮರುಳು ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ತ್ವಚೆಯ ಆರೈಕೆಗಾಗಿ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಾದರೂ ಆಗದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುವ ' ಯುತ್ ಎಟರ್ನಿಟಿ'ಎಂಬ ಕ್ರೀಮ್ ಅನ್ನು ಹಿಮಾಲಯ ಡ್ರಗ್ ಕಂಪೆನಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದೆ. ಈ ಕ್ರೀಮ್ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಸ್ವಿಜರ್ಲೆಂಡಿನ ಪರ್ವತ ಶ್ರೇಣಿಯ ತಪ್ಪಲಿನಲ್ಲಿರುವ 'ಎಡಲ್ವೀಸ್' ಎಂಬ ಸಸ್ಯದ ಕಾಂಡವನ್ನು ಬಳಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಬಹಳ ಅಪರೂಪದ ಸಸ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ವಿಶ್ವದ ಬೇರೆ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಾಣಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸಸ್ಯದ ಕಾಂಡದಲ್ಲಿ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಾಪಾಡುವ ಅಂಶವಿದ್ದು, ಇದರಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಕ್ರೀಮ್ ತ್ವಚೆಯ ನಯಕ್ಕೆ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾದದ್ದು. ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಬಳಿಕ ಹಿಮಾಲಯ ಈ ಸಸ್ಯವನ್ನು ಬಳಸಿ ಕ್ರೀಮ್ ತಯಾರಿಸಿದೆ ಎಂಬುದು ಕಂಪೆನಿಯ ಮಾತು.

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. ■