



ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮ ಒಣಗುತ್ತಿದೆಯೇ? ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇದೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ಬಿರಿಯುವುದು, ಒಣಗುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಒಣ ಚರ್ಮದ್ದೇ ಸಮಸ್ಯೆ. ಇದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

★ ಚಿತ್ರ-ಬರಹ: ಗೀತಸದಾ ಮೋಂತಿಮಾರು



ಮೈಕೊರೆಯುವ ಚಳಿಗೆ ಮುಖ, ತುಟಿ, ತ್ವಚೆ ಹಾಗೂ ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಬಿರುಕು. ತ್ವಚೆ ಒಡೆಯುವ ಕಾರಣ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಪ್ಯಾಚ್. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ತ್ವಚೆಯ ಒಳಭಾಗ ದಲ್ಲಿರುವ ತೈಲ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಚರ್ಮವನ್ನು ತ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿಸಲು ಅಡ್ಡಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ನಯವಾದ ನುಣುಪಾದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ತ್ವಚೆ ನಮ್ಮದಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಬಯಸುವುದು ಸಹಜ.

ಈ ಒಣ ಚರ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವ ಹಲವಾರು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಬಳಸಿ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

'ಮನೆಯಲ್ಲೇ ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸೌಂದರ್ಯ ಸಾಧನದಿಂದ ಒಣ ತ್ವಚೆ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಸೌಂದರ್ಯತಜ್ಞೆ ಸೀಮಾ.

ಕೆಲವೊಂದು ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ಅವರು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

* ಮಂತ್ಯೆಯನ್ನು ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಇರುವಾಗ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನ ಕಾಣಬಹುದು.

* ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ ಅಥವಾ ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚುವುದು.

* ಚಿಟಿಕೆ ಅರಶಿಣ, ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನು, ಒಂದು ಚಮಚ ಹಾಲು ಹಾಗೂ ರೋಸ್ ವಾಟರ್ ಇವುಗಳನ್ನು ಅಲೋವೆರಾ ಪೇಸ್ಟ್‌ಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಮೈಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಡ್ರೈ ಸ್ಕಿನ್ ನಿವಾರಣೆ.

* ಕಡ್ಡೆ ಹಿಟ್ಟು, ಹೆಸರಿಟ್ಟು ಹಾಗೂ ಬಾದಾಮಿ ತೈಲ ಇವುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಅರ್ಧಗಂಟಿ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆಯುವುದು.

* ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ನೀರಿಗೆ ಎರಡು ಹನಿ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಬೆರೆಸುವುದು.

* ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಮೈಕೈಗಳಿಗೆ ಬಾದಾಮಿ ತೈಲ ತೆಳುವಾಗಿ ಲೇಪಿಸುವುದು.

* ಚಳಿಗೆ ಚರ್ಮ ಬಿರುಸಾಗಿ ತುರಿಕೆ, ನವೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಎರಡು ಚಮಚ ತುಳಸಿ ಎಲೆಯ ಪುಡಿ, ಒಂದು ಚಮಚ ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ ಮತ್ತು ಕಡ್ಡೆ ಹಿಟ್ಟು ಇವುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ತೆಳ್ಳನೆಯ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಹಚ್ಚುವುದು.

* ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ನೆತ್ತಿ ಒಣಗಿದಂತಾಗಿ ತುರಿಕೆಯಾದಾಗ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಿ ಇದಕ್ಕೆ ಎರಡು ಹನಿ ವಿನೆಗರ್ ಅಥವಾ ಲಿಂಬೆ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಹತ್ತಿಯ ಸಹಾಯ ದಿಂದ ಕೂದಲಿನ ಬುಡಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದು.

* ಇನ್ನು ತುಟಿಗಳು ಒಣಗಿ ಬಿರುಕು ಬಿಟ್ಟು ರಕ್ತ ಸೋರುವಂತಾದಾಗ ಹಸುವಿನ ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ ಅಥವಾ ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಗುಲಾಬಿ ದಳಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣ ಇವುಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದು.

* ನೆನಿಸಿದ ಬಾದಾಮಿಯನ್ನು ಟೊಮ್ಮಾಟೊ ತಿರುಳಿನ ಜೊತೆ ರುಬ್ಬಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅರ್ಧಗಂಟಿ ನಂತರ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬಹಳ ಹಿತಕರ. ಇವುಗಳಿಂದೆಲ್ಲಾ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನ ಕಾಣಬಹುದು.

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಶುಷ್ಕ ಹವೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಸಾಬೂನಿನ ಬಳಕೆ ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಹೆಸರಿಟ್ಟು ಅಥವಾ ಕಡ್ಡೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ತಲೆಹೊಟ್ಟಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಮೊಸರು, ಕಡ್ಡೆ ಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಎರಡು ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಉಗುರು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು ಅಥವಾ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಲಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ ಹತ್ತಿಯಿಂದ ಕೂದಲ ಬುಡಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಒಂದು ಗಂಟೆಯನಂತರ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದರೆ ಹೊಟ್ಟಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಬಹಳ ಉತ್ತಮ.