



**ಕಣ್ಣು ಸುತ್ತ
ಕಪ್ಪು ವೃತ್ತ**



ಉಮಾ ಜಯಕುಮಾರ್

ಬ್ಯೂಟಿಯನ್

ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಸುಸ್ತು, ದೇಹದಲ್ಲಿ 'ಬಿ' ಸತ್ವಾಂಶದ ಕೊರತೆ... ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳ ಸುತ್ತ ಕಪ್ಪು ವೃತ್ತ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ವರ್ತುಲಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣವಿದ್ದರೆ ಅದು ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕ. ಇದರ ನಿವಾರಣೆ ಹೇಗೆ..?

ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ವರ್ತುಲಾಕಾರವಿರುವ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣವಿದ್ದರೆ ಅದು ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕ. ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ ಕೊರತೆ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಪರಿಶ್ರಮ ಮತ್ತು ಪ್ರಯಾಸದ ಕೆಲಸದಿಂದ ಸುಸ್ತು ಮುಂತಾದವು ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಳಗೆ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣ ಬರಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳು.

ಇದರ ನಿವಾರಣೆ ಹೇಗೆ?

'ಬಿ' ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಸತ್ವಾಂಶದ ಒಂದು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ 8 ತಾಸು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಸೊಪ್ಪು, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಪುಷ್ಕಳವಾಗಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಳಭಾಗದ ಚರ್ಮವು ಬಹಳ ಮೃದುವಾಗಿಯೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿಯೂ ಇರುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಜೋಪಾನವಾಗಿ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಸೌತೆಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆ ಮತ್ತು ಬೀಜಗಳನ್ನು ಅರೆದು, ರಸ ತೆಗೆದು ಆ ರಸವನ್ನು ಮುಖ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ ಚರ್ಮ ಹಾಗೂ ರೆಪ್ಪೆಗಳ ಮೇಲೆ 10-15 ನಿಮಿಷಗಳ ತನಕ ಮೆದುವಾಗಿ ಸೌತೆಕಾಯಿ ರಸ ಉಜ್ಜಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಅರ್ಧ ದಿವಸ ಇರಗೊಳಿಸಿ ಆಮೇಲೆ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ತ್ವಚೆ ಊದಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ..

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ವಿವಿಧ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಳ ಭಾಗದ ಚರ್ಮ ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಇಲ್ಲಿದೆ ಉಪಾಯ.
 * ಅರ್ಧ ಲೀಟರ್ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಮಚ ಅಡುಗೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಕದಡಿ ಆ ದ್ರವದಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿ ನೆನಿಸಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
 * ಕೆಲವೊಂದು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಕಣ್ಣುಗಳೆರಡನ್ನೂ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಕಿವುಚಿಕೊಂಡು ಆ ಬಳಿಕ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆಯುವುದು. ಅನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ವಿಶ್ರಮಿಸುವುದು. ಹೀಗೆ ಹತ್ತು ಸಲ ಮಾಡಬೇಕು. ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕು ತಾಸು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬೇಕು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವಂತಹ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

