

ಆದ್ದರಿಂದ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಪರಿಶುದ್ಧತೆಯ ಕಡೆಗೂ ಗಮನ ಹರಿಸಿ. ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ತುಟಿಗಳು ಕಪ್ಪಾಗಿವೆಯೆಂದು ಮುಜುಗರ ಪಡುವವರು ಅದರ ಪರಿಹಾರದ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಗಿ ಕಾಫಿ ಮತ್ತು ಟೀಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಬೇಕು. ಈ ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕೆಫೀನ್ ಮತ್ತು ಟ್ಯಾನಿನ್ ತುಟಿಗಳ ವರ್ಣವನ್ನು ಕಪ್ಪಾಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಸ್ವಭಾವತಃ ತುಟಿಗಳು ಕಪ್ಪಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಂಬೆರಸಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ತುಟಿಗಳ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ಬಳಿಕ ತೊಳೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ತುಟಿಗಳನ್ನು ಹೊಸ ಬಣ್ಣ ಪಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ರಸ ಮತ್ತು ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆಯ ಮಿಶ್ರಣ ಕೂಡ ತುಟಿಗಳ ಕಪ್ಪು ಛಾಯೆ ತೊಡೆಯಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.

ತುಟಿಗಳ ಮೆರುಗಿಗಾಗಿ ಬಳಿಯುವ ಬಣ್ಣಗಳು ಪೇಟಿಯಲ್ಲಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಲಭಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇವು ರಾಸಾಯನಿಕಯುಕ್ತವಾಗಿದ್ದು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ತುಟಿಗಳ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಬಳಕೆಯ ಅವಧಿ ದಾಟಿದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯದೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ



ಪರಿಣಾಮಗಳುಂಟಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಆದಕಾರಣ ನೀವು ಬಳಸುವ ತುಟಿ ರಂಗುಗಳನ್ನು ನೀವೇ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಇದರ ಬಳಕೆಯ ಮೂಲಕ ತುಟಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಿತರಾಗಬಹುದು.

ತುಟಿಗಳ ಅಂದಕ್ಕೆ..

ಬಾದಾಮಿ ತೈಲ, ಬೇಯಿಸಿ ಕರಗಿಸಿದ ಜೇನುಮೇಣ, ಜೇನುತುಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಣಗೊಳಿಸಿ ವರ್ಣಕ್ಕಾಗಿ ತೇದ ರಕ್ತಚಂದನ ಅಥವಾ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿದ ಕುಂಕುಮ ಕೇಸರಿಯ ಪೇಸ್ಟ್ ಸೇರಿಸಿದ ತುಟಿ ಲೇಪನವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತುಟಿಗಳಿಗೆ ಕೆಂಬಣ್ಣ ನೀಡಬಹುದು, ಹವಾಮಾನದ ವೈಪರೀತ್ಯದಿಂದಲೂ ಅಧರವೆಂಬ ಮೃದು ಅಂಗದ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆ, ಶುದ್ಧ ಜೇನುಮೇಣ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಹರಳೆಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಗೊಳಿಸಿ ಪರಿಮಳಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು ಚಮಚ ಲ್ಯಾವೆಂಡರ್ ಸಾರಭೂತ ತೈಲವನ್ನು ಮಿಶ್ರಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಇನ್ನು ಬಣ್ಣಗಳಿಗಾಗಿ ಬೀಟ್ರೂಟ್ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಕೆಂಪು ತುಟಿಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ತುಟಿ ಬೇಕೆಂದರೆ ಕೋಕೋ ಪುಡಿ ಅಥವಾ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ, ಹಳದಿಯಾಗಬೇಕಿದ್ದರೆ ಅರಶಿನದ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ, ಫ್ಲಿಜ್

ಒಳಗಿರಿಸಿ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮೇಲೆ ತುಟಿಗಳಿಗೆ ಸವರಬಹುದು.

ತುಟಿಗಳು ಒಣಗದಂತೆ ಲಿಪ್‌ಬಾಮ್ ಕೂಡ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವುದು ಸುಲಭ. ಶಿಯಾ ಬೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಗೊಳಿಸಿ ಶೀತಕದಲ್ಲಿರಿಸಿ ಘನೀಕರಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ತುಟಿಗಳು ಒಣಗುವ ಭಾಧೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು. ಸೂರ್ಯನ ಯುವಿ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ತಾಳಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ತುಟಿಗಳಿಗಿಲ್ಲ. ಕಡು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹೋಗುವಾಗ ಈ ಲಿಪ್ ಬಾಮ್ ತುಟಿಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಉಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ, ಅರೆದ ಗುಲಾಬಿ ದಳಗಳ ಪೇಸ್ಟ್ ಜೇನುತುಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ತುಟಿ ಲೇಪನ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಇದರ ಬಳಕೆ ಮೃದುವಾದ ಕೋಮಲ ತುಟಿಗಳನ್ನು ಸದಾ ಜೋಪಾನವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಮೇಣದ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಲಿಲ್ ಲೈನ್ ಲೇಪನ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ತುಟಿಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ತುಟಿಗಳ ಜೋಪಾನಕ್ಕೆ..

ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಒದ್ದೆಯಾದ ಹತ್ತಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಬಳಸಿ ತುಟಿಗಳನ್ನು ಒರೆಸಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಿ. ಹಗಲು ಹೈಡ್ರೇಟಿಂಗ್ ಲಿಪ್ ಕ್ರೀಮ್ ಅಥವಾ ಪೆಟ್ರೋಲಿಯಮ್ ಜೆಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಿದ್ದರೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೆಗೆದುಬಿಡಿ. ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ, ಬೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪವನ್ನು ತುಟಿಗಳ ಮೇಲೆ ಸವರಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ.

ತುಟಿಗಳ ಮೇಲಿರುವ ಸತ್ತ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಅದನ್ನು ಒಣಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಟೂತ್‌ಪೇಸ್ಟ್ ಅನ್ನು ತುಟಿಗಳ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿ ಮೃದುವಾದ ಹತ್ತಿಯ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಹಗುರವಾಗಿ ಉಜ್ಜುವ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಅಲಿವ್ ತೈಲದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ವಾರಕ್ಕೊಂದು ಸಲ ತುಟಿಗಳ ಮೇಲೆ ಸವರಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಲೇಪಿಸುವುದು ಮೃತ ಜೀವಕೋಶಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿರುವ ಯಾವುದೇ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತುಟಿಗಳ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿ ಐದು ನಿಮಿಷ ಮೃದುವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿದರೆ ತುಟಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಅಧಿಕಗೊಂಡು ಹೊಳೆಯುವ ತುಟಿಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ನಿಂಬೆರಸ, ಸೌತೆಕಾಯಿ ರಸ, ಅಲೋವೆರಾ ರಸ, ಜೇನುತುಪ್ಪು, ದಾಳಿಂಬೆ ಬೀಜದ ಅಥವಾ ಬಾದಾಮಿಯ ತೈಲ, ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ತುಟಿಗಳ ಮೇಲೆ ಸವರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಹವಾಮಾನವೂ ಅಧರಗಳ ಅಂದಗಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಹೊರಗಿನಿಂದ ಮರಳಿದ ಕೂಡಲೇ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ತುಟಿಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಸಲಿನ್ ಬಳಿಯುವುದರಿಂದ ತುಟಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಹುತೇಕ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಅದೇ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಲಿವ್ ತೈಲ ಲೇಪನದಿಂದ ಗುಲಾಬಿ ತುಟಿಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ತುಟಿಗಳಿಂದ ರಕ್ತ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿಂಬೆರಸ, ಒಣಗುವ ಕಿರಿಕಿರಿಯಿದ್ದರೆ ಹರಳೆಣ್ಣೆ, ಸದಾ ಮೃದುವಾಗಿ ತೇವಭರಿತವಾಗಿರಬೇಕಿದ್ದರೆ ಜೇನುತುಪ್ಪು ಲೇಪನ ಮಾಡಬಹುದು.

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ತುಟಿ ಒಡೆಯುತ್ತದೆ, ರಕ್ತ ಬರುತ್ತದೆ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಇದರಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಾಗಿ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಿದರೆ ಸುಕ್ಕು ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ, ಹೊಳೆಯುವ ವರ್ಣ ಬರುತ್ತದೆ, ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು, ತುಟಿಗಳ ಮೇಲಿನ ಕಲೆಗಳನ್ನೂ ತೊಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು, ಬಾದಾಮಿ ಬೆಣ್ಣೆ, ಅವಕಾಡೊ ಬೆಣ್ಣೆ, ಬೀಟ್ರೂಟ್ ರಸ, ಕೋಕೋ ಪುಡಿ, ಗುಲಾಬಿ ದಳ, ಪುದಿನಾಗಳ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಚ್ಚುವ ಮೂಲಕ ಎಲ್ಲರೂ ಬಯಸುವ ಗುಲಾಬಿ ತುಟಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು. ರಾಸಾಯನಿಕ ಬೆರೆತ ಲೇಪನಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಬರುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ದೂರವಿಟ್ಟು ಮಧುರವಾದ ಅಧರಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡಬಹುದು.