



ತುಟಿಗಳು ಕಪ್ಪಾಗಿಯೇ?

ತುಟಿಗಳು ಕಪ್ಪಾಗಲು ಕಾರಣ ಹಲವಾರು. ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಅತಿಯಾದ ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಬಳಕೆ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಇತ್ಯಾದಿ. ಒಣಹಣ್ಣು, ತಾಜಾಹಣ್ಣು, ಗುಲಾಬಿ ದಳ ಮುಂತಾದ ಸಾಧನಗಳಿಂದ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಿದರೆ ತುಟಿಗಳನ್ನು ಕೆಂಪಾಗಿಸಬಹುದು.

■ ತಾರದಾ ಪಿ.ಬಿ.



ತುಟಿಗಳು ಸೌಂದರ್ಯ ಬಿಂಬಿಸುವ ಪ್ರಧಾನ ಅಂಗ. ಮುಖದ ಸೌಂದರ್ಯ ಎದ್ದು ಕಾಣುವುದು ತುಟಿಯ ಮೂಲಕವೂ ಆಗಿದೆ. ಕಪ್ಪಾದ ತುಟಿಗಳು ಮುಖದ ಅಂದವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಸೌಂದರ್ಯ ಕಳೆಗುಂದುತ್ತದೆ. ಕಪ್ಪಾದ ತುಟಿಗಳು ಸೌಂದರ್ಯಪ್ರಿಯರ ನಿದ್ದೆಗೆಡಿಸುತ್ತವೆ.

ತುಟಿ ಕಪ್ಪಾಗಲು ಕಾರಣಗಳೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ಸರಿಯಾದ ಪೋಷಣೆ ಮಾಡಬೇಕು. ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಅತಿಯಾದ ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಬಳಕೆಯಿಂದ ತುಟಿಗಳು ಕಪ್ಪಾಗುತ್ತವೆ.

ಒಣಹಣ್ಣು, ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು, ಗುಲಾಬಿ ದಳ ಮುಂತಾದ ಸಾಧನ ಮೂಲಕ ತುಟಿಗಳನ್ನು ಕೆಂಪಾಗಿಸಿ ಕಳೆಕಳೆಯಾಗಿಸಬಹುದು. ಕಳೆರಹಿತ ತುಟಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ಇಲ್ಲಿವೆ ಸರಳ ಉಪಾಯಗಳು.

ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು

- ▶ ನಿಂಬೆ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿ ಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು.
- ▶ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ನಿಂಬೆ ರಸಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ರಾತ್ರಿ ಹಚ್ಚಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತೊಳೆಯಿರಿ.
- ▶ ನಿಂಬೆ ರಸದ ಜೊತೆ ಜೇನು ತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಹಚ್ಚಿ 10 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ತೊಳೆಯಬೇಕು.

ಗುಲಾಬಿ

- ▶ ಗುಲಾಬಿ ದಳಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ದಿನವೂ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಕಪ್ಪಾದ ತುಟಿಗಳು ಕೆಂಪಾಗುತ್ತವೆ.
- ▶ ಗುಲಾಬಿ ದಳಗಳ ಜೊತೆ ಕೆನೆ ಹಾಗೂ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು.
- ▶ ಗುಲಾಬಿ ಜಲದ ಜೊತೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ವಾರಕ್ಕೆ 3-4 ಬಾರಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.
- ▶ ಗುಲಾಬಿ ದಳಗಳನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ, ನಂತರ ರುಬ್ಬಿ ತುಟಿಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಗುಲಾಬಿ ಬಣ್ಣ ಬರುತ್ತದೆ.
- ▶ ಗುಲಾಬಿ ದಳಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಹಾಗೂ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಬೆರೆಸಿ ಹಚ್ಚುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಹಾರ.
- ▶ ಗುಲಾಬಿಯೊಂದಿಗೆ ಕೊಬ್ಬರಿಎಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ ಬಾದಾಮಿಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ

