



ಕಣ್ಣಿನ ಅಂದಕ್ಕೆ.. ಣ

ಕಣ್ಣುಗಳ ಅಂದ, ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೌಂದರ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಕಣ್ಣುಗಳ ಶುಷ್ಕತನದಿಂದ ಇವುಗಳ ಅಂದಗೆಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವೇನು?

★ ಶಾರದಾ ಪಿ.ಬಿ.

ಮುಖದಲ್ಲಿ ಎದ್ದುಕಾಣುವ ಕಣ್ಣುಗಳು ಸೌಂದರ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತ ಇರುವ ಚರ್ಮ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದದ್ದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದರ ಆರೈಕೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯಿಂದ ಸಂಜೆಯವರೆಗೂ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತಿರುವುದು, ಬಿಸಿಲಿನ ರುಳ, ಹೆಚ್ಚು ಮೇಕಪ್ ಬಳಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ಚರ್ಮ ಬೇಗ ಒಣಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಬೇಗ ಸುಕ್ಕುಗಳು ಮೂಡಿ, ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡಿ ನಮ್ಮ ನಮ್ಮದಿ ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

- * ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಜ್ಜಿದ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಣ್ಣು ಒಂದು ಚಮಚ ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಹನಿ ಶ್ರೀಗಂಧದ ಎಣ್ಣೆ ಮಿಶ್ರಿಸಿ ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಳಗೆ ಹಚ್ಚಿ 10 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆಯಿರಿ. ಬೆಣ್ಣೆಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಿಂದಾಗುವ ಹಾನಿಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಶ್ರೀಗಂಧದ ಎಣ್ಣೆ ಚರ್ಮವನ್ನು ಬಿಗಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- * ಕ್ಯಾನೊಮೈಲ್ ಟೀ ಬ್ಯಾಗ್ ಅನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟು ನಂತರ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ 15 ನಿಮಿಷ ಇಟ್ಟು, ನಂತರ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಕಣ್ಣನ್ನು ತೊಳೆದು ಕೊಳ್ಳಿ.
- * ಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಕೋ ಕೋ ಒಟರ್ ಅನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ತ್ವಚೆಯ ಆಧ್ರವೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಸುಕ್ಕುಗಳು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.
- * ಒಂದು ಕಪ್ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ಅದು ತಣಿದ ಬಳಿಕ ಸೋಸಿಕೊಂಡು, ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ 5-

- 10 ನಿಮಿಷ ಇಡಿ. ಉಳಿದ ನೀರನ್ನು ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಬಳಸಬಹುದು. ಜೀರಿಗೆ ಬದಲಿಗೆ ಪುದಿನಾ ಸೊಪ್ಪು ಅಥವಾ ಪೇರಲೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.
- * ಹಾಲಿನ ಪುಡಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಗುಲಾಬಿ ಜಲ ಬೆರಸಿ ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಳಗೆ ತೆಳು ಪದರವಾಗಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು 10 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಒದ್ದೆ ಹತ್ತಿಯಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒರೆಸಿ, ಬಳಿಕ ತೊಳೆಯಿರಿ.
- * ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಳೆತ ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಮ್ಯಾಶ್ ಮಾಡಿ ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತ ಹಚ್ಚಿ, ಅದು ಒಣಗಿದ ಬಳಿಕ ತೊಳೆಯಬೇಕು.
- * ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಿದ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮಾಲೀಶು ಮಾಡಿದರೆ ಶುಷ್ಕತನ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.
- * ವಾಲ್ನಟ್ ಜೊತೆಗೆ ಹಸಿ ಹಾಲು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿ ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಳಗೆ ಲೇಪಿಸಿ 20 ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ತೊಳೆದರೆ ಚರ್ಮ ಮೃದುವಾಗುವುದು.
- * ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಗೆ 2-3 ಹನಿ ಲ್ಯಾವೆಂಡರ್ ಎಣ್ಣೆ ಬೆರೆಸಿ ಹಚ್ಚಿ.
- * ಪ್ರತಿ ದಿನ ಬ್ಯಾಂಬೂ ಜೆಲ್ (Bamboo gel) ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಒಣಗಿದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ತೇವಾಂಶ ದೊರೆಯುವುದು.
- * ತುರಿದ ಕ್ಯಾರಿಟ್‌ನ್ನು 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಇಡುವುದು ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ.
- * ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನಾಂಶ ಶುಷ್ಕತನ ಹಾಗೂ ಕಪ್ಪು ವರ್ತುಲವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.