



ಉಮಾ ಜಯಕುಮಾರ್

ಬ್ಯೂಟಿಯನ್

ಡಬಲ್ ಚಿನ್ ನಿವಾರಣೆ ಹೇಗೆ?

ಇಮ್ಮಡಿ ಗದ್ದಗಳಿದ್ದರೆ (ಡಬಲ್ ಚಿನ್) ಯಾವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು..?

ಇಮ್ಮಡಿ ಗದ್ದಗಳಿದ್ದರೆ (ಡಬಲ್ ಚಿನ್) ಅದು ಮುಖದ ಅಂದ ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದುಂಟು. ಡಬಲ್ ಚಿನ್ ಇದ್ದರೆ ನೋಡಲು ಸುಂದರವಾಗಿರುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಸೌಂದರ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇದರ ನಿವಾರಣೆ ಅಗತ್ಯ. ಇಮ್ಮಡಿ ಗದ್ದ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಕೆಲವೊಂದು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಳ್ಳೆ ಪ್ರತಿಫಲ ಸಿಕ್ಕುವ ತನಕ ಮತ್ತು ಡಬಲ್ ಚಿನ್ ಹೋದರೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಬಿಡಬಾರದು.

ಅಂಥ ವ್ಯಾಯಾಮ ಯಾವುದು? * ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಬೊಬ್ಬೆ ಹಾಕುವ ಹಾಗೆ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಅಗಲವಾಗಿ ಮತ್ತು ವಿಶಾಲವಾಗಿ ಬಿಚ್ಚಿ ತೆರೆಯುವುದು. ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬಲವಾಗಿ ಚಾಚುವುದು. ಹೀಗೆ ಇರಗೊಳಿಸಿ ಐದನೇ ಸಂಖ್ಯೆ ತನಕ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎಳೆಕೆ ಮಾಡುವುದು. ಅನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಶ್ರಮಿಸಿಕೊಂಡು ಪುನಃ ಪುನಃ ಮಾಡುವುದು.

* ಗಾಳಿಯನ್ನು ಊದುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತುಟಿಗಳನ್ನು

ಮುದುರಿಸುವುದು, ಆ ಬಳಿಕ ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಮಾಡುವುದು, ಹೀಗೆ ಪುನಃ ಪುನಃ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಲಗುವಾಗ ಎಂದಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ತಲೆದಿಂಬುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ತೆಳ್ಳಗಿರುವ ಒಂದೇ ಒಂದು ತಲೆದಿಂಬನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಒಳಿತು. ತಲೆದಿಂಬು ಇಲ್ಲದೇನೇ ಮಲಗುವುದು ಬಹಳ ಉತ್ತಮ.

* ನೆಟ್ಟಗಿರುವ ಹಿಂಬದಿಯುಳ್ಳ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಕೈ ಮತ್ತು ಪಾದಗಳನ್ನು ಕುರ್ಚಿಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿ ಹಾಕಿ ತಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಆಮೇಲೆ ತಲೆಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸುವುದು. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕೈತೋಳುಗಳ ಮೂಲಕ ಈ ಬಗ್ಗಿಸುವ ಚಲನೆ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಿಂದ ನಿರ್ಬಂಧಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅನಂತರ ಅದೇ ತರವಾಗಿ ಕೈ ತೋಳುಗಳಿಂದ ನಿರ್ಬಂಧಿಸುತ್ತಾ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ತಲೆಯನ್ನು ಪೂರ್ವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಚಲಿಸಬೇಕು. ಈ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕ್ರಮವನ್ನು ಹತ್ತು ಸಾರಿ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಗದ್ದವು ಬಹು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದರೆ ಗದ್ದದ ಅಡ್ಡವಾದಿ ಲಘುವಾದ ಅಂಗರಾಗ (ರೋಸ್) ಮೂಲಕ ಲೇಪನವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿ ದವಡೆಯ ಪೂರ್ಣ ಭಾಗಕ್ಕೆ ತಲುಪುವಾಗ ಮಸುಕಾಗುತ್ತ ಬರುವಂತೆ ಹಚ್ಚುವುದು. ಈ ಉಪಚಾರದಿಂದ ಗದ್ದವು ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುತ್ತೆ ಕಾಣುವುದು.

