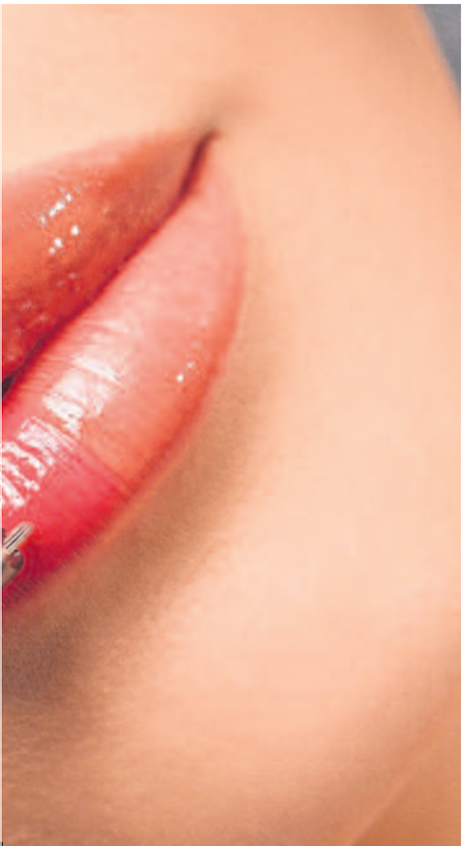
ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ತುಟಿಗಳಲ್ಲಿ ತೈಲೀಯ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಇರುವುದರಿಂದ ತೇವಾಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಮುಖದ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಸದಾ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ತುಟಿಗಳು ಬೇಗನೆ ಒಣಗಿ ಹೋಗಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೀಲಿಂಗ್ ವಿಧಾನವೂ ಬಹಳ ನಿಧಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ಒಡೆದ ತುಟಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕಾದರೆ ಹೆಚ್ಚು ದಿನಗಳ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಚಳಿಗಾಲದ ದಿನಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ತುಟಿಗಳು ಒಡೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಒಡೆಯುವಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ದೊಡ್ಡದೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಅದೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಅಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಕೇವಲ ತೀವ್ರ ಚಳಿ ಶುಷ್ಕ ಗಾಳಿ ಅಷ್ಟೇ ಕಾರಣವಲ್ಲ, ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೂರ್ಯನ ಹಾನಿಕಾರಕ ಅತಿ ನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳು, ಜೊತೆಗೆ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯ ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್‌ಗಳು, ಪದೇ ಪದೇ ತುಟಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಾಲಿಗೆ ಆಡಿಸುವುದು, ತುಟಿಗಳಿಗೆ ಮ್ಯಾಟ್ ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಬಳಸದೇ ಇರುವುದು, ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ, ಬದಲಾಗುವ ಋತುಮಾನ, ಜೊತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಇವುಗಳು ಕೂಡ ಕಾರಣ. ನಾವು ತುಟಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಸದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅವು ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಒಡೆದು ಒಣಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಇದರಿಂದ ರಕ್ತ ಸಹ ತೊಟ್ಟಿಕ್ಕುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇವುಗಳ ರಕ್ಷಣೆಯು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ನಾವು ಸಮಸ್ಯೆ ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲೇ ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



ತುಟಿಗಳು ಒಣಗುವುದು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ರಾಸಾಯನಿಕ ಹೊಂದಿದ ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಅಥವಾ ಬಾಮ್ ಉಪಯೋಗಿಸಲೇಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಇವು ಕೆಲವು ಕಾಲ ತುಟಿಗಳಿಗೆ ಆರಾಮ ನೀಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದು ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮವಲ್ಲ. ಪರೀಕ್ಷೆಯುಕ್ತ ವಿಶೇಷ ನಿವಾರಣಾಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಹೊರಬರಬಹುದು. ತುಟಿಗಳು ಒಡೆದು ಮೇಲಿನ ಪದರ ಆಚೆ ಬಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಂದು ಸಲ ರಕ್ತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಆಗ ತುಟಿಗಳಿಗೆ ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ನಿರ್ಜೀವ ಚರ್ಮದ ಪದರ ಹೋಗಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಮೆತ್ತನೆಯ ಪದರ ಮೂಡಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆಗೆ ಕೆಲವು ಹನಿ ಜೇನು, ಚಿಟಿಕೆ ಸೈಂಧವ ಲವಣ, ತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಅದರಿಂದ ತುಟಿಗಳ ಮೇಲೆ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ನಂತರ ಟಿಶ್ಯೂ ಪೇಪರ್‌ನಿಂದ ತುಟಿ ಒರೆಸಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ತೇವಾಂಶವನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು.

ನೈಸರ್ಗಿಕತೆಗೆ ಆದ್ಯತೆ ಇರಲಿ...

ನೈಸರ್ಗಿಕ ಲಿಪ್‌ಬಾಮ್ ತುಟಿಗಳಿಗೆ ಆರಾಮ ನೀಡುವುದಲ್ಲದೆ ತೇವಾಂಶವನ್ನು ಸಹ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಲಾದ ಎಣ್ಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಬೆಣ್ಣೆಯ ಜಿಡ್ಡಿನಂತಹ ಅಂಶಗಳ ಘಟಕಗಳಿರುವುದರಿಂದ ತುಟಿಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರ. ತೇವಾಂಶಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಬಣ್ಣಯುಕ್ತ ಲಿಪ್‌ಬಾಮ್ ಬಳಸಬಾರದು. ಅದರಲ್ಲೂ ಸಿಲಿಕಾನ್ ತಳಹದಿಯ ಲಿಪ್‌ಮ್ಯಾಟ್ ಕಲರ್ ತುಟಿಗಳಿಗೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬಾಳಿಕೆ ಬರುತ್ತದೆಯಾದರೂ ಹಿಂದೆಯೇ ಒಣಗಿದಂತೆ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ, ಸಿಟ್ರಸ್, ಮಿಂಟ್, ಪೆಪ್ಪರ್‌ಮೆಂಟ್‌ನಂಥ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಬಳಸಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ತುಟಿ ಬೇಗನೇ ಒಣಗುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ತುಟಿಗಳಿಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಸ್ತುಗಳೇ ಸರಿ. ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಯಾವುದೇ ಕ್ರೀಮ್ ಬಳಸಿದರೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ರಾಸಾಯನಿಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಾರದು.

ದೇಹದ ಇನ್ನಿತರ ಭಾಗಕ್ಕಿಂತ ತುಟಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ಷಣೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಅದು ಅಷ್ಟೊಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಶುಷ್ಕ ಗಾಳಿ, ಚಳಿ, ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಹೋಗಬಾರದು. ಹೀಗಾಗಿ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಬೆಣ್ಣೆ, ವ್ಯಾಕ್ಸ್, ಅಗತ್ಯದ ಎಣ್ಣೆ, ಸಹಜ ಎಣ್ಣೆ ಬೆರೆತಿರುವಂತಹ ಲಿಪ್‌ಬಾಮ್ ಬಳಸಿರಿ. ಇದರಿಂದ ತುಟಿಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಆರೈಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾನಿಕಾರಕ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಕಾಟ ತಪ್ಪಿ ನೆಮ್ಮದಿಯೂ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ■

ಕಣ್ಣು ರೆಪ್ಪೆ ಅಂದಕ್ಕೆ...

ನಯನ ಅಂದವಾಗಿ ಕಾಣಲು ಕಣ್ಣುಗಳ ರೆಪ್ಪೆಯೂ ಚಂದ ಇರಬೇಕು. ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ ರೆಪ್ಪೆ ಕೂದಲು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣು ರೆಪ್ಪೆ ಕೂದಲು ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ ಮುಖ ಎಷ್ಟೇ ಸುಂದರವಾಗಿದ್ದರೂ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ.

ಕಣ್ಣುಗಳ ರೆಪ್ಪೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣಲು ಈಗೀಗ ಸೌಂದರ್ಯಪ್ರಿಯರು ಕೃತಕ ಕಣ್ಣು ರೆಪ್ಪೆಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ಕೃತಕ ರೆಪ್ಪೆಗಳು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಚೆಲುವು ನೀಡಲಾರದು. ರೆಪ್ಪೆಗೂದಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಹೀಗೂ ಮಾಡಬಹುದು.

- ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಗಳಿಗೆ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಕಣ್ಣು ರೆಪ್ಪೆಗಳು ಸುಂದರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಹರಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಹಚ್ಚಿ. ಒಂದು ತಿಂಗಳವರೆಗೂ ಈ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಬೇಕು.
- ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆ ಕೂದಲು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಕಣ್ಣಿಗೆ ತಂಪನ್ನು ನೀಡುವುದಲ್ಲದೆ ತುರಿಕೆ, ಅಲರ್ಜಿ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದರೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕಣ್ಣುಗಳ ರೆಪ್ಪೆಗಳಿಗೆ ಮಸ್ಕರಾ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ.
- ಕಣ್ಣುಗಳ ರೆಪ್ಪೆಯಂತೆ ಹುಬ್ಬು ಕೂಡ ಅಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಡಿಗೆ, ಐ ಲೈನರ್ ಬಳಸುವುದು ರೂಢಿ.
- ಒತ್ತಡ, ದೂಳು, ಹೊಗೆ, ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣದಿಂದಾಗಿ ಕಣ್ಣುಗಳ ಸುತ್ತ ಕಪ್ಪು ವೃತ್ತ (ಡಾರ್ಕ್ ಸರ್ಕಲ್) ಮಾಮೂಲಿಯಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ನಿದ್ರೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಕಪ್ಪು ವೃತ್ತ ಉಂಟಾಗಲು ಕಾರಣ. ಇದು ಸೌಂದರ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.
- ಕೆಲವು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಂಡು ಆರೈಕೆ ಮಾಡಿದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳ ಸೌಂದರ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ■