



# ಐಸ್ ಬ್ಯೂಟಿ

ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧನೆಗೆ, ದಣಿವಾರಿಸಲು, ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲಿನ ವೈಟ್‌ಹೆಡ್, ಬ್ಲಾಕ್‌ಹೆಡ್‌ಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ, ಮೊಡವೆ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯಲು, ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತ ಬರುವ ಕಪ್ಪು ವೃತ್ತಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಲು ಐಸ್ ಕ್ಯೂಬ್‌ಗಳು ಸಹಕಾರಿ.

★ ಉಮಾ

**ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಗೂ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೂ ಏನಾದರೂ ಸಂಬಂಧ ಇದೆಯೇ..?** ಸೌಂದರ್ಯ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಖಂಡಿತಾ ಇದೆ. ಅವರ ಅನಿಸಿಕೆಯಂತೆ ಐಸ್ ಕ್ಯೂಬ್ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ.

ಐಸ್‌ಕ್ಯೂಬ್‌ಗಳನ್ನು ಮುಖದ ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟರೆ ಮುಖ ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಪಾರ್ಟಿಗಳಿಗೆ, ಸಮಾರಂಭಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಾಗ ತುಂಬ ಅರ್ಜೆಂಟ್ ಇದ್ದರೆ ಯಾವುದೇ ಮೇಕಪ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಸಮಯ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಒಂದೆರಡು ಐಸ್‌ಕ್ಯೂಬ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಮುಖದ ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ನಯವಾಗಿ ಉಜ್ಜಿದರೆ ಮುಖದ ತ್ವಚೆ ತಾಜಾತನ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ ಅಲ್ಲದೆ ಮೇಕಪ್ ಇಲ್ಲದೆಯೂ ಸುಂದರವಾಗಿಯೇ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಐಸ್‌ಕ್ಯೂಬ್‌ಗಳನ್ನು ಮುಖದ ಮೇಲೆ ದಿನಾ ಉಜ್ಜಿದರೆ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಸುಗಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ತ್ವಚೆಯನ್ನೂ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಇದು ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಸುಕ್ಕುಗಳನ್ನು, ನೆರಿಗೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಜಿಡ್ಡಿನಂಶವನ್ನು ಮಂಜುಗಡ್ಡೆ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಎರಡು ತುಂಡು ಐಸ್‌ಗಳನ್ನು ಒಂದು ತೆಳುವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿ ಅದು ಕರಗುವವರೆಗೂ ಮುಖದ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಉಜ್ಜುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಎಣ್ಣೆಯಂಶ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಅಲ್ಲದೆ ಸನ್‌ಬರ್ನ್ ಅನ್ನೂ ಇದು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ.

ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ಮೊಡವೆ, ವೈಟ್‌ಹೆಡ್, ಬ್ಲಾಕ್‌ಹೆಡ್, ಗಳನ್ನೂ ಐಸ್‌ಕ್ಯೂಬ್ ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಮೊಡವೆ ಆಗಿರುವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಉರಿಯನ್ನೂ ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಐಸ್‌ಕ್ಯೂಬ್ ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತವಾದ ಸಾಧನ. ಬಿರುಬಿಳಿಗಿ ತ್ವಚೆ ಒಣಗಿಹೋಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದಲ್ಲದೆ ತಂಪು ತಂಪು ಅನುಭವ ನೀಡುತ್ತದೆ.

## ಕಪ್ಪುವೃತ್ತ ನಿವಾರಣೆ

ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣ, ದೂಳು, ಹೊಗೆಗಳಿಂದ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ,

ನಿದ್ದೆಗೆಡುವುದರಿಂದ, ಶ್ರಮದಾಯಕ ಕೆಲಸದ ಪರಿಣಾಮ ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತ ಕಪ್ಪುವೃತ್ತ ಕಂಡುಬರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಜತೆಗೆ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದಾಗಲೂ ಇದೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರ ಎಂದರೆ ಸೌತೆಕಾಯಿ ಜ್ಯೂಸ್, ರೋಸ್ ವಾಟರ್ ಎರಡನ್ನೂ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಫ್ರೀಜರ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟು ತಂಪಾದ ಬಳಿಕ ಐಸ್‌ಕ್ಯೂಬ್‌ಗಳನ್ನು ಇದರೊಳಗೆ ಹಾಕಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಇದನ್ನು ತೆಗೆದು ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಕಪ್ಪುವೃತ್ತದ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

## ಟಿಪ್ಸ್

- \* ಐಸ್ ಕ್ಯೂಬ್ ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ಎರಡಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸುವುದು ಬೇಡ. ಹೆಚ್ಚು ಐಸ್ ಬಳಸಿದರೆ ತ್ವಚೆಗೆ ಹಾನಿ ಆಗುವ ಅಪಾಯ ಇದೆ.
- \* ನೇರವಾಗಿ ಐಸ್ ಕ್ಯೂಬ್‌ಗಳನ್ನು ಮುಖದ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಇಡುವ ಬದಲಿಗೆ ಶುದ್ಧವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿ ಬಳಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.
- \* ಐಸ್‌ಕ್ಯೂಬ್‌ಗಳನ್ನು ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಉಜ್ಜಿದ ಬಳಿಕ ತಕ್ಷಣ ಮುಖ ವರಸಬೇಡಿ. ಅದು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿಯೇ ಒಣಗಿದರೆ ತ್ವಚೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುವುದು.
- \* ಐಸ್ ಕ್ಯೂಬ್‌ಗಳು ಬರೀ ಮುಖವನ್ನಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನೇ ತಂಪಾಗಿಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಬೇಸಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಐಸ್‌ಕ್ಯೂಬ್‌ಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧನೆಗೆ ಇದರದ್ದು ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ.
- \* ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ವಿಪರೀತ ದಣಿವಾಗಿದ್ದರೆ ಎರಡು ಐಸ್ ಕ್ಯೂಬ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟರೆ ಬೇಗನೆ ದಣಿವಾರುತ್ತದೆ.
- \* ಐಸ್ ಕ್ಯೂಬ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ಒಂದು ಮಾತು ನೆನಪಿಡಿ. ಹೆಚ್ಚು ಐಸ್ ಕ್ಯೂಬ್ ಬಳಸಿದರೆ ಅದು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.