

ತೈಲ ಬಳಕೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ

ಕಾಲ ಯಾವುದೇ ಇರಲಿ, ತ್ವಚೆಯ ಆರೈಕೆಗೆ ಉತ್ತಮ ತೈಲ ಬಳಕೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಇದು ಚರ್ಮದ ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ. ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಆಲಿವ್ ಆಯಿಲ್, ಟೀ ಟ್ರೀ ಆಯಿಲ್, ಜೋಜೋಬ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಇವಲ್ಲದೆ ಕ್ಯಾಮೊಮೈಲ್ ಆಯಿಲ್, ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಎಣ್ಣೆ, ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ, ಲ್ಯಾವೆಂಡರ್, ರೋಸ್‌ಮೆರಿ, ಪ್ಯೂರ್‌ಸೆಲಿನ್ ಮುಂತಾದ ವೈವಿಧ್ಯದ ಎಣ್ಣೆಗಳು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿಯೇ ತ್ವಚೆಯ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ, ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಹೊಳಪನ್ನೂ ನೀಡುತ್ತವೆ. ರೋಸ್‌ಮೆರಿ ಎಣ್ಣೆ: ತ್ವಚೆಗೆ ಚೈತನ್ಯ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹಿತಮಿತವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ಬಿರುಕು ಮೂಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಹೋದರೂ ತ್ವಚೆ ಒರಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ತಾಜಾತನ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾಲೆಡುಲ ಎಣ್ಣೆ: ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಹಾನಿಗೊಳಗಾದ ಅಥವಾ ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಸುಟ್ಟ ತ್ವಚೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಸಹಾಯ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದು ತ್ವಚೆಯ ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಲ್ಯಾವೆಂಡರ್ ಎಣ್ಣೆ: ನೈಸರ್ಗಿಕ, ನಂಜು ನಿರೋಧಕ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಈ ಎಣ್ಣೆ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ತಂಪು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾಮೊಮೈಲ್ ಎಣ್ಣೆ: ಇದು ಉರಿಯೂತ ನಿವಾರಕವಾಗಿದ್ದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತ್ವಚೆಗೆ ಸೂಕ್ತ. ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪದಿಂದ ರಕ್ತಿಸ್ರವ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶ ಉಳಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಅಕಾಲಿಕ ಮುಪ್ಪನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಪ್ಯೂರ್‌ಸೆಲಿನ್ ಎಣ್ಣೆ: ತ್ವಚೆಯ ಮೃದುವನ್ನು

ಬೇಸಿಗೆಗೂ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್

ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗಿಸಲು ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಸಹಕಾರಿ. ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದಾದರೂ, ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಇದರ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಓಡಾಡಿ ಹವಾನಿಯಂತ್ರಿತ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಮುಖದ ಕಾಂತಿ ಕಳೆಗುಂದುತ್ತದೆ. ಬೊತೆಗೆ ಅತಿಯಾದ ತಾಪಮಾನದಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮುಖದ ಚರ್ಮ ಒರಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮುಖವನ್ನು ಆಗಾಗ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಬಳಸಿ. ಮೊಸರು ಸೇವನೆ ಹಾಗೂ ಮೊಸರಿನ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅಲೋವೆರಾ ಕೂಡ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್. ಇದರ ಜೆಲ್ ಅನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಇದು ಮುಖಕ್ಕೆ ತಂಪು ನೀಡುತ್ತದೆ, ತ್ವಚೆಯ ಒರಟುತನ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ತ್ವಚೆ ಮೃದುವಾದಂತೆಲ್ಲ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೆ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಮೃದುವು, ಕೋಮಲತೆ ಮತ್ತು ಪುಷ್ಟಿ ನೀಡಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.

ಬಯೋ ಆಯಿಲ್: ತ್ವಚೆಯ ಆಳಕ್ಕಿಳಿದು ಚೈತನ್ಯಶೀಲತೆಯನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಹಿಸುತ್ತದೆ, ಚರ್ಮದ ತುರಿಕೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಮತ್ತು ತೂಕದ ಏರಿಳಿತಗಳಿಂದ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ ಮಾರ್ಕ್ ಅನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಚರ್ಮಗಳಿಗೂ ಇದು ಸೂಕ್ತ.

‘ತ್ವಚೆಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾದ ಆಯಿಲ್ ಅನ್ನೇ ಬಳಸಬೇಕು. ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹೋಗುವಾಗ ತ್ವಚೆಯ ಅಂದಗಡದಂತೆ ಇಂಥ ಎಣ್ಣೆ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ತೈಲಗಳ ಬಳಕೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಹಾಗೂ ತಾಜಾ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನೇ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ತ್ವಚೆ ಕೋಮಲವೂ,

ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವೂ, ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ’ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಸೌಂದರ್ಯತಜ್ಞೆಯಾಗಿರುವ ರೇಖಾ ರಾವ್.

‘ನಮ್ಮ ಪಾರ್ಲರ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ನಾವೇ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಇದು ರಾ ಸಾ ಯ ನಿ ಕ ಮು ಕ್ತವಾ ಗಿ ರು ತ್ತದೆ . ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತ್ವಚೆಯ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಮಯವಿಲ್ಲದಿರುವ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರು, ಕಾಲೇಜು ಹುಡುಗಿಯರು ಹಾಗೂ ಇತರ ವೃತ್ತಿನಿರತರಿಗೆ ಇದರಿಂದ ಅನುಕೂಲವಾಗಿದೆ. ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಈ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಎಣ್ಣೆ ಬಳಸಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೂ ಸಾಕು. ಸಮಯವಿರುವಾಗ ಅಭ್ಯಂಜನ ಮಾಡಿದರೂ ಬಹಳ ರಿಲೀಫ್ ಸಿಗುತ್ತದೆ’ ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ ರೇಖಾ ರಾವ್.

ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳು ಅಪಾಯಕಾರಿ

‘ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತ್ವಚೆಯುಳ್ಳವರಿಗೆ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸನ್‌ಬರ್ನ್ ಉಂಟಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಸೂರ್ಯನ ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುವ ಕಾರಣ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ನಿಲ್ಲಬಾರದು. ನೀರು ಅಥವಾ ದೇಹ ತಂಪಾಗಿರುವ ಪಾನಕಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿಯೇ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಬಿಸಿಲಿನಿಂದಾಗುವ ಹಾನಿಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಮುಖ, ಕುತ್ತಿಗೆ, ಬೆನ್ನ, ಕೈಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರಿನ್ ಲೋಷನ್ ಅಥವಾ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಉತ್ತಮ’ ಎಂಬುದು ಈ ಸೌಂದರ್ಯತಜ್ಞೆಯ ಸಲಹೆ.

‘ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಜಡ್ಡಿನಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ದುಳು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೊಡವೆ, ಹಾಗೂ ತುರಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರಿನಿಂದ ಮುಖವನ್ನು ಆಗಾಗ ತೊಳೆಯುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು, ಹೊರಗಡೆ ಹೋಗಿ ಬಂದಾಗ, ಬೆವರಿದಾಗ ಮುಖ ತೊಳೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಒಳ್ಳೆಯದು. ವಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಾರಿ ಮುಖ ಹಾಗೂ ದೇಹವನ್ನು ಸ್ಕಬ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ತ್ವಚೆಯ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು’ ಎಂಬುದು ಇವರ ಸಲಹೆ.

