



# ಕುಸುಮ ಕೋಮಲ

# ಪೆಡಿಕೂರ್



## ■ ಯು. ಅನಂತ್

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪಾದ ಅಂದಗೆಡುವುದು, ಹಿಮ್ಮಡಿ ಒಡೆಯುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ. ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ತಾಜಾ ಹೂವುಗಳಿಂದ ಮಾಡುವ ಪೆಡಿಕೂರ್ ಪರಿಹಾರ ಒದಗಿಸಬಲ್ಲದು.

**ಕಾ**ಲುಗಳ ಅಂದ, ಪಾದದ ಸೌಂದರ್ಯ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿರಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಸೌಂದರ್ಯಪ್ರಿಯರ ಅಭಿಲಾಷೆ. ಮುಖದ ಅಂದಕ್ಕೆ ಆದ್ಯತೆ ಕೊಡುವಷ್ಟೇ ಪೆಡಿಕೂರ್‌ಗೆ ಮಹತ್ವ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಬ್ಯೂಟಿ ಕಾನ್ಸಿಯುಸ್ ಇರುವ ಮಹಿಳೆಯರು.

ಬಿರುಬಿಸಿಲಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಪಾದ, ಹಿಮ್ಮಡಿ ಒಡೆಯುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಪೆಡಿಕೂರ್ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ತಾಜಾ ಹೂವುಗಳ ಎಸೆನ್ಸ್ ಬಳಸಿ ಮಾಡುವ ಪೆಡಿಕೂರ್ ಈಗೀಗ ಬಹುಬೇಡಿಕೆ ಪಡೆದಿದೆ. ಬಿರುಬೇಸಿಗೆಯ ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಹೋದಾಗ ಪಾದ ಅಂದಗೆಡುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿಲ ತಾಪಕ್ಕೆ, ತೇವವಿಲ್ಲದ ಗಾಳಿಗೆ ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಚರ್ಮ ಒರಟಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಬಿರುಕು ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಪೆಡಿಕೂರ್ ಮೂಲಕ ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದು.

ದಾಸವಾಳ, ಗುಲಾಬಿ, ಪಾರಿಜಾತ, ಮಲ್ಲಿಗೆ, ಸುಗಂಧರಾಜ ಮುಂತಾದ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಾಡುವ ಪೆಡಿಕೂರ್ ಪಾರ್ಲರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸುವ ವಸ್ತುಗಳಿಂದಲೂ ಪೆಡಿಕೂರ್ ಅನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

'ಹೂವಿನಲ್ಲಿ ಸೌಂದರ್ಯಪಾಲನೆಯ ಸತ್ತ್ವ ಇರುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಕೈಕಾಲುಗಳ

## ಪೆಡಿಕೂರ್ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಪಾದಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಬಳಿಕ ಹದವಾದ ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಲ್ಲುಪ್ಪು ಹಾಗೂ ರೋಸ್ ವಾಟರ್ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಈ ಪಾತ್ರೆಯೊಳಗೆ ಪಾದಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟು 10 ನಿಮಿಷ ನೆನಿಸಿ. ಆಮೇಲೆ ಪಾದಗಳನ್ನು ಒರೆಸ ಒಣಗಿದ ಮೇಲೆ ಬಾದಾಮಿ ತೈಲ ಅಥವಾ ಆಲಿವ್ ಆಯಿಲ್ ಅನ್ನು ಪಾದಗಳಿಗೆ ನಯವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ಪಾದದ ಚರ್ಮ ಮೃದುವಾಗುವುದು.

ಓಟ್ಸ್ ಪೌಡರ್ ಉತ್ತಮ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ. ಸ್ವಲ್ಪ ಓಟ್ಸ್ ಪೌಡರ್ ಜೊತೆಗೆ ರೋಸ್ ವಾಟರ್ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಪಾದಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಳಿಕ ಹತ್ತಿಯಿಂದ ಒರೆಸಬೇಕು. ನಂತರ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ಪಾದಗಳು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಉಗುರುಗಳ ಪೋಷಣೆಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಜಯನಗರದಲ್ಲಿರುವ ಸೌಂದರ್ಯತಜ್ಞ ನಿರ್ಮಲಾ ಶೆಟ್ಟಿಗಾರ್.

## ಯಾವ ಹೂವು ಹೇಗೆ ಬಳಕೆ?

ಗುಲಾಬಿ: ಗುಲಾಬಿ ಹೂವು ಬಹುಪಯೋಗಿ. ಇದರಿಂದ ತೆಗೆದ ಎಸೆನ್ಸ್ ಸೌಂದರ್ಯಪಾಲನೆಗೆ ಬಹಳ ಅನುಕೂಲಕರ. ಗುಲಾಬಿ ದಳಗಳನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿನೀರು ಹಾಕಿಡಿ. ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಇದರೊಳಗೆ ಪಾದಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟು ಆಮೇಲೆ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಒಣಗಿಸಿದ ಗುಲಾಬಿ ದಳಗಳನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಇದಕ್ಕೆ ಆಲಿವ್ ಆಯಿಲ್ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಪಾದಗಳಿಗೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಮಲ್ಲಿಗೆ ಹೂವು: ತಾಜಾ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಹೂವು ಘಮ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ನೋಡಲೂ ಚಂದ. ಇದು

ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಕೂಡ. ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿಪ್ಪತ್ತು ಮಲ್ಲಿಗೆ ಹೂವು ಹಾಕಿ ಇದಕ್ಕೆ ಬಿಸಿನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಡಿ. ಬಳಿಕ ಈ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಪಾದಗಳನ್ನು ನೆನಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಪಾದದ ಚರ್ಮ ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಆಲಿವ್ ತೈಲಕ್ಕೆ 3-4 ಹನಿ ಮಲ್ಲಿಗೆ ತೈಲ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಪಾದಗಳಿಗೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ದಾಸವಾಳ: ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹೇಳಿಮಾಡಿಸಿದ ಹೂವು. ಅಸಿಡಿಟಿ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ದಾಸವಾಳದ ಉಪಚಾರ ಬಹಳಷ್ಟು ಉಪಶಮನಕಾರಿ. ಅದೇ ರೀತಿ ಸೌಂದರ್ಯದಲ್ಲೂ ದಾಸವಾಳದ ಪಾತ್ರ ಮುಖ್ಯ. ಇದು ಉತ್ತಮ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್. ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಹೇರಳವಾಗಿದ್ದು, ಉತ್ತಮ ಪೆಡಿಕೂರ್ ಸಾಧನವೂ ಹೌದು. ■