



ಹೀಗಾಗಿ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಈ ಸೌಂದರ್ಯತಜ್ಞ.

ಬಿರುಬೇಸಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಇದ್ದರೂ, ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೂ ಸನ್‌ಸ್ಟ್ರೀನ್ ಲೋಷನ್ ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸೂರ್ಯನ ಅತಿಯಾದ ಶಾಖ, ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣ ಮನೆಯೊಳಗಿನ ಕಿಟಕಿಗಳ ಮೂಲಕವೂ ಬರಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಕೈಕಾಲು, ಮುಖ, ತೋಳುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಚರ್ಮ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಯಿತು ಎಂದರೆ ಅದು ಮತ್ತೆ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಲು ಹಲವು ಸಮಯವೇ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಗುಳ್ಳೆಗಳಾದರೆ, ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಾದರೆ ಗುಣವಾಗಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯದಿದ್ದರೆ ಚರ್ಮ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುವ ಅಪಾಯವಿದೆ.

ಸನ್‌ಬರ್ನ್ ಮತ್ತು ಸನ್‌ಟ್ಯಾನ್ ಎರಡೂ ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿದ್ದರೂ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಕಾಣುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅಧಿಕ. ಸೂರ್ಯನ ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ತ್ವಚೆ ಕಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬೇಕಾದರೆ ಕೆಲವೊಂದು ಮನೆಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಬೇಸಿಗೆಯುದ್ದಕ್ಕೂ ಪಾಲಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ರೇಖಾರಾವ್ ಸಲಹೆ.

ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರುವ ಅರಿಶಿನ, ಮೊಸರು, ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು, ನಿಂಬೆ, ಬಾದಾಮಿ, ಹಾಲು, ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಅಲೋವೆರಾ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತ್ವಚೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಂದವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಅರಿಶಿನ ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಲೈಕೋಪಿನ್ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಲ್ ಗುಣವು ಚರ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹೊಳಪು ತರುತ್ತದೆ. ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿಸಲೂ ಸಹಕಾರಿ.

ಒಂದು ಬೌಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಚಮಚ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಮೊಸರು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ. ಇದನ್ನು ತ್ವಚೆ,

ಕೈಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿ ಸುಮಾರು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಸನ್‌ಟ್ಯಾನ್‌ನಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ನಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿರುವ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಚರ್ಮದ ಆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿದು ನಿರ್ಜೀವ ಕಣಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ಅದ್ಭುತವಾದ ಮನೆಮದ್ದು ಆಗಿದ್ದು, ಸನ್‌ ಟ್ಯಾನ್ ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ, ಇದರ ಆಮ್ಲೀಯ ಗುಣವು ಚರ್ಮವನ್ನು ತೇವಾಂಶ ಕಾಪಾಡುವಂತೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮ ಒಣಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇಲ್ಲ. ತ್ವಚೆಯ ತಾಜಾತನಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆ ಹೇಳಿಮಾಡಿಸಿದ ಮದ್ದು. ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ನಿಂಬೆಹೋಳಿನಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಜ್ಜಿ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ತೊಳೆಯಬೇಕು.

ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟನ್ನು ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮುಖದ ಚರ್ಮ ನಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಒಣತ್ವಚೆಯವರಿಗೆ ಈ ಮನೆಮದ್ದು ಹಿತಕಾರಿಯಲ್ಲ.

ಅಲೋವೆರಾ ಅಥವಾ ಲೋಳೆಸರ ಸರ್ವಕಾಲಕ್ಕೂ ಉತ್ತಮ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಅಲೋವೆರಾ ಜೆಲ್ ಬಳಸುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಬೆಳೆದಿರುವ ತಾಜಾ ಅಲೋವೆರಾ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಹಾನಿಗೊಳಗಾದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಅಲೋವೆರಾ ಉತ್ತಮ ಮದ್ದು. ಇದರಲ್ಲಿನ ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕಗಳು ಅನೇಕ ಚರ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಪಾರು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಬಾದಾಮಿ ವಿಟಮಿನ್‌ನಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ.

ಬಿರುಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಾದಾಮಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಅನ್ನು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಲಾಭ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಇದು ಚರ್ಮವನ್ನು ಹೊಳಪಾಗಿ, ಮೃದುವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಸನ್‌ಟ್ಯಾನ್‌ನಿಂದ ಪಾರು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸೌತೆಕಾಯಿ ತಂಪುಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ.

ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಸುಟ್ಟ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಇದು ಸಂಜೀವಿನಿಯಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣುಗಳ ಸುತ್ತ ಇರುವ ಕಪ್ಪುವರ್ತುಲವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನ ಅಂಶವು ಚರ್ಮವನ್ನು ಹೈಡ್ರೇಟ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹಾನಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸೌತೆಕಾಯಿ ಹೋಳುಗಳು ಮತ್ತು ರಸವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು, ಇದು ಚರ್ಮವನ್ನು ಪುನರುಜ್ಜೀವನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ ಕೂಡ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮನೆಮದ್ದು.

ನಾಲ್ಕು ಸ್ವಾಬೆರಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಕೆನೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ತ್ವಚೆ ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂರು ಚಮಚ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಗುಲಾಬಿ ಜಲ ಹಾಗೂ ಎರಡು ಚಮಚ ಅಲೋವೆರಾ ಜೆಲ್ ಬೆರೆಸಿ ಒಂದು ಶುಭ್ರವಾದ ಬಾಟಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಇಡಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಇದನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಬಿರುಕುಗಳು ಮಾಯವಾಗಿ ತ್ವಚೆ ರೇಷ್ಮೆಯಂತೆ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿದು ಅದರ ರಸ ತೆಗೆದು ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪು, ಎರಡು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ರೋಸ್ ವಾಟರ್ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಮುಖಕ್ಕೆ, ಕೈಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ಸನ್ ಟ್ಯಾನ್ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ತೆಳುವಾಗಿ ಫೌಂಡೇಷನ್ ಕ್ರೀಮ್ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಕೂಡ ಬಳಸಬಹುದು.

ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ದುಬಾರಿ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಬಳಸುವ ಬದಲಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರುವ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಿಂದ ಸೌಂದರ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ರಾಸಾಯನಿಕಮುಕ್ತವಾಗಿರುವ ಈ ಮನೆಮದ್ದು ಸನ್‌ಬರ್ನ್, ಸನ್‌ಟ್ಯಾನ್‌ಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ 'ಚಂದ ಕಾಣಾಕ' ಹರಸಾಹಸ ಪಡುವ ಸೌಂದರ್ಯಪ್ರಿಯರು ಈ ಎಲ್ಲಾ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ ಅಂದವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು.

