ಒಳ್ಳೆಯದು. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಐಸ್‌ನಿಂದ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ತ್ವಚೆ ನಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಕಾಲಮೈನ್ ಲೋಷನ್ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ತ್ವಚೆ ನುಣುಪಾಗುತ್ತದೆ. ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ಜೀವ ಕಣಗಳು ಮರೆಯಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಚರ್ಮ ಪಡೆಯಬಹುದು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ರಶ್ಮಿ.

'ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತ್ವಚೆಯ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಸುಲಭ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ತಮ್ಮ ಡರ್ಮಟಾಲಜಿ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗೆ ತ್ವಚೆಯ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆಗಾಗಿ ಬರುವ ಸೆಲೆಬ್ರಿಟಿಗಳಾದ ಶಿಲ್ಪಾ ಶೆಟ್ಟಿ, ನರ್ಗಿಸ್ ಫಕ್ರಿ, ಶ್ರುತಿ ಹಾಸನ್, ಸಾನಿಯಾ ಮಿರ್ಜಾ.. ಮುಂತಾದವರಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ ಹಾಗೂ ಸುಲಭ ವಿಧಾನದ ತ್ವಚೆಯ ಆರೈಕೆ ಕ್ರಮವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಇವರು.

'ಮುಖ, ಕಂಕುಳ ಸುತ್ತ ಬೇಡದ ಕೂದಲು ಬೆಳೆದರೂ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಯಾವುದೇ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬಳಸುವ ಬದಲು ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಕ್ಷೌರದ ಸಾಧನ ಬಳಸುವುದು ಲೇಸು. ಜಿಲೆಟ್ ವೀನಸ್ ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದು, ಅತ್ಯಂತ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ವಿಧಾನ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಜಿಲೆಟ್ ವೀನಸ್ ಕಂಪೆನಿ ದೇಶದಾದ್ಯಂತ ನಡೆಸಿದ ಸೌಂದರ್ಯ ಸಮೀಕ್ಷೆ ಕೂಡ ಇದನ್ನೇ ಹೇಳುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಬಾಲಿವುಡ್ ನಟಿ ಕಲ್ಕಿ ಕೊಚ್ಲಿನ್.

ಕ್ಷೌರದ ಮಿಥ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಜಿಲೆಟ್ ವೀನಸ್ ಕಂಪೆನಿಯ ಪ್ರಚಾರ ರಾಯಭಾರಿಯಾಗಿ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದ ನಟಿ ಕಲ್ಕಿ, 'ಚರ್ಮವನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿಸಿ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಹಿಳೆಯರು ಶ್ರಮ ಪಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಮೊಡವೆಗೆ ಮದ್ದು

ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಮೊಡವೆ ಎಂದರೆ ಭಯ ಬೀಳುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು. ಇದರ ನಿವಾರಣೆ ಸುಲಭ. ಮೊದಲು ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ತ್ವಚೆಯ ಪುನಶ್ಚೇತನಕ್ಕೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಹಕಾರಿ. ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕಲಸಿ ಮೊಡವೆ ಇದ್ದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಲೂ ಹಚ್ಚಿ ನಯವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ತ್ವಚೆಯ ನಿರ್ಜೀವ ಕಣಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲೂ ಸಹಕಾರಿ.

ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತ ಕಪ್ಪು ವರ್ತುಲ ಕೂಡ ಇಂದಿನ ಸೌಂದರ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆ ಇರುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಅಳಲು. ಇದು ಕಿರಿಕಿರಿಯನ್ನೂ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಏರುಪೇರು ಜತೆಗೆ ಜೀವನಶೈಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ. ಕಪ್ಪು ವರ್ತುಲ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸೌತೆಕಾಯಿ ಸ್ಲೈಸ್, ಆಲೂ ಸ್ಲೈಸ್‌ಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣುಗಳ ಸುತ್ತ ಇಡಬೇಕು. ಆದರೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ರಾಸಾಯನಿಕಯುಕ್ತ ಕ್ರೀಮ್ ಬಳಸಿದರೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಸೌಂದರ್ಯತಜ್ಞೆಯರ ಅಭಿಮತ.

ಬೇಸಿಗೆಯ ಉರಿ ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ತ್ವಚೆಗೂ ಹಾನಿ, ಸೌಂದರ್ಯಪಾಲನೆಯೂ ಕಷ್ಟ. ಇಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಜ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಉಳಿಸಿ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕಾದರೆ ನಮಗೆ ನಾವೇ ಪರಿಹಾರ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೇಸಿಗೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು, ಜ್ಯೂಸ್, ಹಣ್ಣುಗಳ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಇರಲಿ. ಇದು ದೇಹದ ತೇವಾಂಶ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿ.