

ತೃಚೆಯಲ್ಲಿನ ಕಪ್ಪುಕಲೆ ನಿವಾರಣೆ ಹೇಗೆ?



ಆಕರ್ಷಕ ಮುಖ, ನುಣುಪು ತ್ವಚೆ, ಯಾವುದೇ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳಿಲ್ಲದ ಸ್ವಚ್ಛ ಚರ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕ. ಕಪ್ಪುಕಲೆಗಳು ಮುಖದ ಅಂದಗೆಡಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಕಪ್ಪುಕಲೆಗಳ ನಿವಾರಣೆ ಹೇಗೆ?

■ ಶಾಲಿನಿ ವಿ. ಕಾಮತ್

ಮುಖ ನೋಡಲು ಎಷ್ಟೇ ಮುದ್ದಾಗಿದ್ದರೂ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪುಕಲೆಗಳಿದ್ದರೆ ಅದು ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿನ್ನಡೆ ಎಂದೇ ಭಾವಿಸಬೇಕು. ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆಯಲ್ಲಿ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ಕಲೆಗಳ ನಿವಾರಣೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಕಪ್ಪು, ಕಂದು, ಬಿಳಿ ಕಲೆಗಳು ಮೂಡಿದ್ದರೆ ಅದು ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೂ ಮಾರಕ. ಚರ್ಮ ಎಷ್ಟೇ ನಯವಾಗಿದ್ದರೂ ಅದರ ಮೇಲಿರುವ ಕಲೆಗಳು ಅಂದಕ್ಕೆ ಕುಂದು ತರುತ್ತವೆ.

ಮಳೆಗಾಲದ ತಣ್ಣನೆಯ ನೀರು ಚರ್ಮವನ್ನು ಗಾಸಿಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಇವು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಅಸಮತೋಲನ, ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ, ಗಾಯ ಅಥವಾ ಸುಟ್ಟ ಕಲೆ, ನಿರಂತರ ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣಗಳಿಗೆ ಒಡ್ಡುವಿಕೆ, ಇತರ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಮಾನಸಿಕ ಅಶಾಂತಿ-ಒತ್ತಡಗಳೂ ಚರ್ಮದ ಹದಗೆಡಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಪ್ಯಾಚ್‌ಗಳಂತೆ ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಇದು ಮುಖ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಕತ್ತು, ಭುಜ, ತೋಳುಗಳು... ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಿಯರಿಗೆ ಇದೊಂದು ಸವಾಲೇ ಸರಿ. ಮುಖದಲ್ಲಿನ ಇಂಥ ಕಲೆಗಳು ಅಂದಗೆಡಿಸದಿರುವುದೇ? ಇವುಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ

ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕೆಲವು ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಅಡುಗೆಮನೆ ಎಂಬುದು ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ಔಷಧ ಭಂಡಾರವೇ ಸರಿ.

ಆಲೂಗಡ್ಡೆ

ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಇಲ್ಲದ ಮನೆ ಇಲ್ಲವೆಂದೇ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಇದು ಸೌಂದರ್ಯೋಪಚಾರದಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ದೈನಂದಿನ ಬಳಕೆ ಸ್ಕಿನ್ ಪಿಗ್ಮೆಂಟೇಶನ್‌ನಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಹಸಿ ಬಟಾಟೆ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿನ ನಿರ್ಜೀವ ಕಣಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ ಗುಂಪಿನ ನಯಾಸಿನ್ ಇದರಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮ ಬಿಗುಗೊಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಇದರ ಲೇಪನ ಉಪಯೋಗಿ.

ಬಟಾಟೆಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಕೆಲವು ಹನಿ ನೀರು ಬಿಡಿ. ನಂತರ ಇದನ್ನು ಗಾಸಿಗೊಳಗಾದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಿ. ಅಥವಾ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ತುರಿದು ಅದರ ರಸ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ನಸುಬೆಚ್ಚನೆ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಕೇವಲ ಒಂದು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮ ಗೋಚರಿಸುವುದು.

ಲಿಂಬೆ

ಸೌಂದರ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಇಂದು ನಿಂಬೆಯ

ಬಳಕೆ ಸುಪರಿಚಿತ. ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಗಣಿಯಂತಿರುವ ಇದು ಚರ್ಮದ ಮೃತರಣಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ, ನವಚೇತನ ನೀಡಿ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹೊಳಪೇರಿಸುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಲಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಅದ್ದಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ. 15-20 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ತೊಳೆದು ತೆಗೆಯಿರಿ. ದಿನಕ್ಕಿರಡು ಬಾರಿಯ ಈ ಉಪಚಾರ ಚರ್ಮ ಹೊಳಪೇರಿಸುವುದು.

ಬಾಳೆಹಣ್ಣು

ರುಚಿಕರವಾದ ಈ ಹಣ್ಣಿನ ಸೇವನೆ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ತ್ವಚೆಗೆ ಹೊಸತನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಕಳೆತ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಕಾಲು ಭಾಗ, ಹಾಲು-ಒಂದು ಚಮಚ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಲೇಪಿಸಿ, 10-15 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ತೊಳೆದು ತೆಗೆಯಿರಿ. ದೈನಂದಿನ ಲೇಪನ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

ಆಲೂವೆರಾ

ಸೌಂದರ್ಯ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಇಂದು ಬಹಳಷ್ಟು ಕೇಳಿಬರುವ ಹೆಸರೆಂದರೆ ಆಲೂವೆರಾ. ಅಂದ-ಚಂದಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಆರೋಗ್ಯಕರವೂ ಆಗಿರುವ ಇದು ಕೇಶ ಸೌಂದರ್ಯದಲ್ಲೂ ತನ್ನ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ ಮೆರೆದಿದೆ. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಇದರ ಜೆಲ್ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಮಲಗಿ. ಮರು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ತೆಗೆಯಿರಿ ಅಥವಾ ಜೆಲ್‌ಗೆ ತುಸು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. 10-15 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ತುಸು ಬೆಚ್ಚನೆ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಕೆಲವೇ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ಖಚಿತ.

