



ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲೂ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಸೀಳು

ಪಾದಗಳ ಆರೈಕೆ ನಡಿಗೆ ಸುಗಮವಾಗಲು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆಗೂ ಅನುಕೂಲಕಾರಿ. ಪಾದದ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಒಡೆಯುವ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಅದು ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನೂ ಘಾಸಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ನೋವು ಕೂಡ ಉಂಟಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಯಾತನೆಗೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಸೀಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯೇನಿಲ್ಲ.

ಕೆಲವರಿಗೆ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಸೀಳಲು ಚಳಿಗಾಲದ ಚಳಿಯೇ ಇರಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಬಾಕಿ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಬಹಳ. ಗಾಳಿ-ಧೂಳಿಗೆ ತೆರೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಕಾಲು ಒಣಗಿದಂತಾಗಿ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಸೀಳುವಿಕೆಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು. ಆದರೆ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಇದರ ಕಾಟ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಇದೊಂದು ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಬಹುದು.

ಈ ಬಾಧೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಕೆಲವು ಸರಳ ಉಪಾಯಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.

* ಹಿಮ್ಮಡಿಗೆ ನಿಂಬೆರಸ ಸವರಿ. ನಂತರ ತೊಳೆದು ಬೆಣ್ಣೆ ಸವರಿ. ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಲೇಪಿಸಬಹುದು.

* ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಅಡುಗೆ ಸೋಡಾವನ್ನು ನಸು ಬೆಚ್ಚನೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಪಾದಗಳನ್ನು ನೆನೆಸಿ. ನಂತರ ಒರೆಸಿ ವ್ಯಾಸೇಲಿನ್ ಸವರಿ ಮಲಗಿ.

* ಬೆಚ್ಚನೆ ಉಪ್ಪು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಪಾದಗಳನ್ನು ನೆನೆಸುವುದರಿಂದ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಸೀಳು ದೂರವಾಗುವುದು. ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಶುಭ್ರವಾಗುವುದು, ಕಾಲಿನ ಬಳಲಿಕೆಯೂ ಇಲ್ಲವಾಗುವುದು.

* ಪ್ಯಾರಾಫೈನ್‌ಯುಕ್ತ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಬಳಕೆ ಉತ್ತಮ. ಚರ್ಮದ ನಿರ್ಜೀವ ಕಣಗಳನ್ನು ಮೆತ್ತಗೆ ಸ್ವಬಂಧಿಸಿದ ಸ್ವಬ್ ಮಾಡಿ. ಆದರೆ ಜೋಪಾನ. ಜೋರಾಗಿ ಉಜ್ಜಿದರೆ ಹಾನಿಯಾಗಬಲ್ಲದು.

ಸಾಕ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದೂ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬಹು ಸೂಕ್ತ.

■ ಶಾಲಿನಿ ವಿ. ಕಾಮತ್, ಮುಂಬಯಿ



* ಎರಡು ಚಮಚ ಮೈಲ್ಡ್ ಶ್ಯಾಂಪು ಜೊತೆ ಎರಡು ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಚಮಚ ನೀರು ಬೆರೆಸಿ, ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಪಾದಗಳನ್ನು ಈ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ, ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದರೆ ಒರಟುತನ ಹೋಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಬಿರುಕಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡ ಧೂಳು ಹಾಗೂ ಕೊಳೆ ಕೂಡ ನಿವಾರಣೆ ಹೊಂದುತ್ತವೆ.

* ಎರಡು ಚಮಚ ಹಾಲಿನ ಪುಡಿಗೇ ಎರಡು ಚಮಚ ಗುಲಾಬಿ ಜಲ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಚಮಚ ಅಲೋವೆರಾ ಜೆಲ್ ಬೆರೆಸಿ ಒಡೆದ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ 15 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆಯಿರಿ.

* ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಚಮಚ ಅವೋಕಾಡೊ ಎಣ್ಣೆ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಕಾಲನ್ನು ಮಾಲೀಶು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು.

* ಬೇಯಿಸಿ ಅರೆದ ಹೂಕೋಸಿನೊಂದಿಗೆ ಬ್ರೌನ್ ಶುಗರ್ ಬೆರೆಸಿ ಲೇಪಿಸಿ 10 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ತೊಳೆಯಿರಿ.

* ಬೇಯಿಸಿ ಮ್ಯಾಶ್ ಮಾಡಿದ ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ಲೇಪಿಸಿ 10 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆದರೆ ಚರ್ಮ ನಯವಾಗುತ್ತದೆ.

* ಪಾದಗಳನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಒರೆಸಿದ ಬಳಿಕ 2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಚಮಚ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ರಸದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ 15 ನಿಮಿಷ ಆದ ಮೇಲೆ ತೊಳೆಯಿರಿ.

* ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು, 2-3 ಚಮಚ ಆಲಿವ್ ತೈಲ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಚಮಚ ಆಪಲ್ ಸೈಡರ್ ವಿನೇಗರ್ ಬೆರೆಸಿ ಪಾದಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ಬಳಿಕ ತೊಳೆದು ಹಾಕಿ.

* ಬಿಸಿನೀರಿಗೆ ಕೆಲವು ಹನಿ ಟೀ ಟ್ರೀ ತೈಲ ಹಾಕಿ ಕಾಲನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿಡಿ. ಐದು ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆದು, ಒರೆಸಿ, ಸೌತೆಕಾಯಿ ಬಿಲ್ಲೆಯಿಂದ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಪಾದಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.

* ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ರಸ 3 ಚಮಚ ಹಾಗೂ 5-6 ಹನಿ ಲ್ಯಾವೆಂಡರ್ ಎಣ್ಣೆಯ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಬ್ ಮಾಡಿ ಕೊಂಡು ಎರಡು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ತೊಳೆಯಿರಿ. ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಆಂಟಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಲ್ ಹಾಗೂ ಟ್ರಾಂಟಿ ಫಂಗಲ್, ಲ್ಯಾವೆಂಡರ್ ಎಣ್ಣೆ ಟ್ರಾಂಟಿ ಸೆಪ್ಟಿಕ್ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತವೆ.

* ಎರಡು ಚಮಚ ಓಟ್ಸ್ ಪುಡಿ, ಒಂದು ಚಮಚ ಮುಲತಾನಿ ಮಿಟ್ಟಿ ಹಾಗೂ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ರುಬ್ಬಿದ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಹಚ್ಚಿ 10 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆಯಿರಿ.

* ಮೂರು ಚಮಚ ಬೇಕಿಂಗ್ ಸೋಡಾ ಹಾಗೂ ಎರಡು ಚಮಚ ಕೆನೆಯ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ಪಾದಗಳನ್ನು ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ 15 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

* ಬಟಾಣಿಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ, ಚಿಕೋರಿ ಪುಡಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಚರ್ಮ ಕೋಮಲವಾಗುತ್ತದೆ. ■