



ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಿಯರು
ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿ, ಕೇಶದ
ಮೇಲೆ ತುಸು ಹೆಚ್ಚು
ಮುತ್ತುವರ್ಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು.
ಸೌಂದರ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು
ಏನೇನು ಮಾಡಬಹುದು..?

■ ಶೀಲಾ ನಟರಾಜ್



ಮಳೆಯಲ್ಲಿ.. ಮೇಕಪ್‌ನಲ್ಲಿ..!

ಮುಂಗಾರು ಮಳೆಯೇ ಏನು ನಿನ್ನ ಹನಿಗಳ ಲೀಲೆ.. ಎನ್ನುತ್ತ ರೋಮ್ಯಾಂಟಿಕ್ ಆಗಿ ಮಳೆಯಲ್ಲಿ ನೆನೆಯುತ್ತ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಕಂಬಳಿ, ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಕಾಫಿ, ಬೋಂಡಾವನ್ನು ನೆನೆಯುತ್ತ ಮನೆಗೆ ಹೋದರೆ... ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿಯದೊಂದು ಕಾಟ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಒಂದು ಸವಾಲು. ಹಾಗಿರುವಾಗ.. 'ಏನೇ ನಿಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ..?' ಎಂದುಕೊಂಡು ಗೋಳಾಡುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು.

ಮಳೆಯಲ್ಲಿ ನೆನೆಯ ಬಂದರೆ ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಕೂದಲಿನ ಸೌಂದರ್ಯ ಹಾಳಾಗುವುದು. ಮಳೆಯಲ್ಲಿನ ಕಲುಷಿತ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕೂದಲು, ಚರ್ಮ ಸೇರಿ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆಯಾಗುವುದು. ಅದರಲ್ಲೂ ಕೂದಲು ನೆನೆಯ ಹೋದರೆ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಒಣ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒರಿಸಿ, ಮತ್ತೆ ಕೂದಲನ್ನು ಹಾಗೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ಕೂದಲಲ್ಲಿ ವಾಸನೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟು ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡುವುದು. ಕೈ, ಕಾಲು, ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಬೇರೆ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಿದರೂ ಮೈಯಲ್ಲಿ ಅದೊಂದು ರೀತಿಯ ವಾಸನೆ, ಚರ್ಮದ ಬಿಗಿತ ಕಂಡುಬರುವುದು.

ಪರಿಹಾರ ಏನು..?

ಮಳೆಯಲ್ಲಿ ನೆನೆಯಕೊಂಡು ಬಂದಾಗ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ನೀರಿಗೆ ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ತಲೆಕೂದಲು ತೊಳೆಯಲು ಶೀತಲಾಯಿಗೆ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಮೊಸರು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ತಲೆ ಬುಡದಿಂದ ಹಚ್ಚಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಮೈ ತೊಳೆಯುವಾಗ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು, ಹೆಸರು ಬೇಳೆ ಹಿಟ್ಟು ಸೇರಿಸಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮೈಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಂತರ ಶುಭ್ರ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಿ. ಬಟ್ಟೆ ಸಡಿಲವಾಗಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಚರ್ಮದ ಹೊಳಪಿಗೆ..

ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು. ಸುಕ್ಕು, ಶುಷ್ಕತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಮುಖ ಒಣಗಿದಂತೆ ಕಂಡುಬರುವುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ.

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು ತೆಗೆದು ಅದಕ್ಕೆ ಕೊಂಚ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆಯಿರಿ.

ನೆನೆಯ ಬಾದಾಮಿಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ, ಕೆಂಪು ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಸ್ವ ಬಿಂಗ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಶ್ರೀಗಂಧವನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಮುಖಕ್ಕೆ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ತುಳಸಿಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಗುಲಾಬಿ ನೀರಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ



ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ, ಕುದಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಹಿಂಡು ಪುದಿನಾ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಸ್ಪ್ರಿಮ್ ಕೊಡಿ. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕೈ, ಕಾಲು, ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಕೈ ಕಾಲುಗಳ ಸೌಂದರ್ಯ

ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಶುಷ್ಕತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೈಗಳ ಹೊಳಪು ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು. ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಒರಟುತನ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣುವುದು. ಹಾಗೆ ಕಾಲುಗಳು ಮಳೆಯಲ್ಲಿ ನೆನೆಯ ಅಥವಾ ಒದ್ದೆ ಶೂ, ಚಪ್ಪಲಿ ಮೆಟ್ಟಿ ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಬಿರುಕು ಮತ್ತು ಬೆರಳ ಸಂದಿಯಲ್ಲಿ ನವೆ ಉಂಟಾಗಿ ಕೀವು, ಗಾಯ ಭಾದಿಸಬಹುದು.

ಕೈಗಳನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಯ ನಂತರ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಗ್ಲಿಸರೀನ್ ಸೇರಿಸಿ ಕೈಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಉಗುರುಗಳ ಪಕ್ಕದ ಚರ್ಮ ಎದ್ದು ಕಿರಿಕಿರಿ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿ ಉಗುರಿನ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿ. ಉಗುರು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಕಾಂತಿಯೂ ಹೆಚ್ಚುವುದು.

ಮೊಸರು- ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಅಂಗೈಗೆ ಹಾಕಿ ಹಗುರವಾಗಿ ಕೈ ಮಸೆಯಿರಿ, ಅಂಗೈ ಒರಟು ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು.

ಕಾಲು ತೊಳೆದ ನಂತರ ಪೌಡರ್ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ, ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳ ಆರೈಕೆ ಎಡೆಗೆ ಎಲ್ಲರ ಗಮನವಿರಲಿ.