



# ನಲ್ವತ್ತಾದರೂ

## ಇಪ್ಪತ್ತರಂತೆ

### ಕಾಣಬೇಕೆ?

ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಸುಕ್ಕು, ನರಿಗೆ, ಕಣ್ಣು ಸುತ್ತ ಕಪ್ಪು ವೃತ್ತ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕ. ಸೌಂದರ್ಯಪ್ರಿಯರ ನಿರ್ದೇಶಿಸುವ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬೇರು ಸಮೇತ ಕಿತ್ತುಹಾಕುವ ಗುಣ ಇರುವ ಸೌಂದರ್ಯಸಾಧನಗಳು ಇದೀಗ ಲಭ್ಯ. ಆದರೂ ಬಾಹ್ಯ ಹಾಗೂ ಆಂತರಿಕ ಸೌಂದರ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ತ್ವಚೆ, ತಲೆಕೂದಲನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಆಹಾರ ಕ್ರಮ, ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಂತಹ ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದೇ ಸೂಕ್ತ.

■ ಯು.ವೇಣುರು

**ಸೌಂದರ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆ** ಯಾರಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ ಹೇಳಿ? ಎಲ್ಲರೂ ಬಯಸುವುದು ನಾವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕು ಎಂದೇ.

ಸೌಂದರ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ಬ್ಯೂಟಿ ಪಾರ್ಲರ್‌ಗಳೇ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ, ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಡಿಗೆ, ಸುಖವಾದ ನಿದ್ರೆ..

ಇವುಗಳಿಂದಲೇ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಆದರೆ ಇಂದಿನ ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ, ಆಹಾರ ಕಲಬೆರಕೆಗಳ ಭೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಬಿಡುವಿಲ್ಲದ ಕೆಲಸದ ಮಧ್ಯೆಯೂ ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಡಿಗೆಗೆ ಸಮಯ ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಗದೇ ಇರುವಾಗ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ನಿದ್ರೆ ದೂರವಾದಾಗ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ನಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಾದ ಹಾಗೆ ಕಾಣಲಾರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ 25 ವರ್ಷಕ್ಕೇ ಮೂವತ್ತೈದರ ಹಾಗೆ ಕಾಣುವುದು, ನಲವತ್ತರ ಅಂಚಿನಲ್ಲೇ ಐವತ್ತರ ಹಾಗೆ ಕಾಣುವುದು.. ಇತ್ಯಾದಿ. ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಸುಕ್ಕು, ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳು ಬೀಳುವುದು, ಕಣ್ಣುಗಳ ಸುತ್ತ ಕಪ್ಪು ವರ್ತುಲಗಳು ಕಾಣಿಸುವುದು ಮುಂತಾದ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 25 ವರ್ಷಗಳಾದ ಮೇಲೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್, ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಾದ ಹಾಗೆ ಕಾಣುವುದು ಖಂಡಿತ. ಅಲ್ಲದೆ 25-35 ವರ್ಷದ ನಡುವಿನ ಸಮಯವನ್ನು 'ಮೈಕ್ರೋ ಏಜಿಂಗ್' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ಆರೈಕೆ, ತಲೆಕೂದಲ ಆರೈಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.

