



ಬೇಡದ ಕೂದಲಿನ ನಿವಾರಣೆ ಹೇಗೆ

ಆರೈಕೆ ಹೀಗಿರಲಿ

- ಅನವಶ್ಯಕ ಕೂದಲನ್ನು ತೆಗೆದ ಬಳಿಕ ಚರ್ಮವನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಹಚ್ಚಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ತಾಜಾ ಅಲೋವೆರಾ, ಅಲೋವೆರಾ ಜೆಲ್ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ, ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ.
- ಬಿಗಿಯಾದ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಬೇಡಿ. ಇವು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಕಿರಿಕಿರಿಯುಂಟಾಗಬಹುದು, ಹೀಗಾಗಿ ಸಡಿಲ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಿ.
- ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ತಾಗಿಸಬೇಡಿ, ಚರ್ಮದ ಪದರಗಳು ತೆರೆದುಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಉರಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.
- ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವಾಗ ಮರೆಯದೆ ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಬಳಸಿ, ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮ ಕಳೆಗುಂದುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

ಇರಲಿ ಎಚ್ಚರ

- ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಚರ್ಮದ ಅಲರ್ಜಿ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನವಿರಲಿ.
- ಡಿಪಿಲೇಟರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳ ಬಳಕೆಯ ಅವಧಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಜತೆಗೆ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ತುರಿಕೆ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡಬಹುದೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.
- ಶೇವಿಂಗ್ ವೇಳೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ರೇಸರ್ ಬಳಸಿ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರೇಸರ್ ಬ್ಲೇಡ್‌ಗಳಿಗೆ ತುಕ್ಕುಹಿಡಿದಿರಬಹುದು, ಗಮನಿಸಿ.
- ಥ್ರೆಡ್ಲಿಂಗ್‌ನಂತಹ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಗಾಯವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ನೀವೇ ಸ್ವತಃ ಥ್ರೆಡ್ಲಿಂಗ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ.
- ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಹಾಗೂ ಪ್ರಮಾಣೀಕೃತ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲೇ ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆದು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಕಾಡಬಹುದು.

■ ಪವಿತ್ರಾ ಭಟ್

ಕೇಶ ಅಲಂಕಾರಕ್ಕೆ ಭೂಷಣ. ಅದೇ ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಬೆಳೆದಾಗ ಅದನ್ನು ಮರೆಮಾಚಲು ಮಹಿಳೆಯರು ಹರಸಾಹಸಪಡುತ್ತಾರೆ. ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಕೂದಲು ಬರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಮುಖ, ಕಂಕುಳಲ್ಲಿನ ಕೂದಲು ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿ. ಅನೇಕರು ಇದರಿಂದ ಕಿರಿಕಿರಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಕೂದಲ ನಿರ್ಮೂಲನೆಗೆ ಚಿಂತಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಿಂದ ತುಟಿಯ ಮೇಲೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕಂಕುಳ ಕೂದಲು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದರೂ ಇದನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಅಲರ್ಜಿ, ತುರಿಕೆ ಕಾಡಬಹುದು. ಕಾಲು, ಕೈಗಳ ಮೇಲಿನ ದಪ್ಪ ಕೂದಲು ಅಂದಗೆಡಿಸಿದೆ ಎಂದೆನಿಸಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ದೇಹದ ಮೇಲಿನ ಬೇಡದ ಕೂದಲನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತಾರೆ.

ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್: ಬೇಡವಾದ ಕೂದಲನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಪಾರ್ಲರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಕೂಡ ಒಂದು. ಬಿಸಿ ಅಥವಾ ತಣ್ಣನೆಯ ಮೇಣದಂತಹ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿ ಕೆಲ ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಕೂದಲನ್ನು ತೆಗೆಯಬಹುದು. ದೇಹದ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಾದರೂ ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಮೂಲಕ ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಇದು ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರವಲ್ಲ.

ಡಿಪಿಲೇಟರಿಗಳು: ಕ್ರೀಮ್, ಲೋಷನ್, ಜೆಲ್ ರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ಡಿಪಿಲೇಟರಿಗಳು ಬೇಡದ ಕೂದಲನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತೆಗೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಪಾರ್ಲರ್‌ಗಳಿಗೆ ಹೋಗದೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಕಂಕುಳು, ಕಾಲು, ಕೈಗಳ ಮೇಲಿನ ಕೂದಲನ್ನು ತೆಗೆಯಬಹುದು.

ನೀವು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದ ಕ್ರೀಮ್ ಅಥವಾ ಜೆಲ್ ಕೂದಲಿನ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿ ಕೂದಲನ್ನು ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಅದನ್ನು ಬಳಸುವ ಮೊದಲು ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಓದಿ. ಸೂಚನೆ ಆಧರಿಸಿ ನಿಗದಿತ

ಅವಧಿಯ ನಂತರ ಒರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ನೋವಿಲ್ಲದೆ ಕೂದಲನ್ನು ತೆಗೆಯಬಹುದು.

ಥ್ರೆಡ್ಲಿಂಗ್: ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹುಬ್ಬುಗಳಿಗೆ ರೂಪ ನೀಡಲು ಥ್ರೆಡ್ಲಿಂಗ್ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ತುಟಿಗಳ ಮೇಲಿನ ಕೂದಲು, ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆಯುವ ಬೇಡದ ಕೂದಲಿಗೂ ಥ್ರೆಡ್ಲಿಂಗ್ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದು ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಬಹು ಬೇಗನೆ ಕೂದಲಿನ ಮರು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಲೇಸರ್ ವಿಧಾನ: ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಮುಂದುವರಿದಂತೆ ಸೌಂದರ್ಯ ಲೋಕಕ್ಕೂ ಸುಧಾರಿತ ಸಾಧನಗಳು ಲಗ್ಗೆ ಇಟ್ಟಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಲೇಸರ್ ವಿಧಾನವೂ ಒಂದು. ದೇಹದ ಮೇಲಿನ ಬೇಡದ ಕೂದಲನ್ನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ತೆಗೆಯಲು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಈ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ನೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಲೇಸರ್ ಬೆಳಕು ಕೂದಲಿನ ಮೇಲಿನ ವರ್ಣದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು, ಕೂದಲಿನ ಕೋಶವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ

ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿ ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದರೆ ಕೂದಲು ಮತ್ತೆ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸಲು ನುರಿತ ವೈದ್ಯರ ಸಹಾಯ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಸೌಂದರ್ಯ ತಜ್ಞರು.

ಶೇವಿಂಗ್: ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಶೇವಿಂಗ್ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಹುಪಯೋಗಿ ಆಗಿದೆ. ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಶೇವ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ನೋವು ಕೂಡ ಆಗದು. ರೇಸರ್ ಸಹಾಯದಿಂದ ಬೇಡದ ಕೂದಲನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಮನೆಮದ್ದೂ ಸಹಕಾರಿ: ಬೇಡದ ಕೂದಲನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಮನೆಮದ್ದು ಕೂಡ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೂದಲು ಉದುರಿ, ಮತ್ತೆ ಹುಟ್ಟಿದಂತಾಗಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಅರಿಶಿನ, ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ, ಒಣಗಿದ ಮೇಲೆ ತೆಗೆಯುವುದು, ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಮಿಶ್ರಣವಾಗಿ ಕೆಲ ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ತೆಗೆಯಬಹುದು.