



ಉಮಾ ಜಯಕುಮಾರ್

ಬ್ಯೂಟಿಶಿಯನ್

ಮುಖದ ಸೌಂದರ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಕೈ-ಕಾಲುಗಳ ಪೋಷಣೆಯೂ ಮುಖ್ಯ

ವಿಧಾನ:

ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಹಿಡಿ ಉಪ್ಪು, ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಪೆರಾಕ್ಸೈಡ್ ಮತ್ತು ಶಾಂಪೂ ಹಾಕಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಕಾಲನ್ನು ನೆನೆಸಬೇಕು. ನಂತರ ಫುಟ್ ಸ್ನಾಪರ್‌ನಿಂದ ಕಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿ, ಪಾದ, ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಸೀಳಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಪ್ ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ಉಗುರಿನ ಸಂದಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಸತ್ತಹೀನ ಚರ್ಮವನ್ನು ಸ್ಕಬ್ ಮಾಡಿ ಕ್ರೀಮ್‌ನಿಂದ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು.

ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ:

ಪೆಡಿಕೂರ್ ಮಾಡಿದ ದಿನ ಮನೆಯೊಳಗೂ ಚಪ್ಪಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡೇ ನಡೆಯಬೇಕು. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಪೆಡಿಕೂರ್ ಮಾಡಬೇಕು. ತುಂಬಾ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಸೀಳಿದ್ದರೆ ವಾರಕ್ಯೋಮೈ-ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಪೆಡಿಕೂರ್ ಅವಶ್ಯ.

ಮೆನಿಕ್ಯೂರ್:

ಕೈಗಳ ಅಂದಕ್ಕೆ ಮಾಡುವಂಥ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಕೇವಲ ಮುಖ ಸುಂದರವಾಗಿದ್ದರೆ ಸಾಲದು. ಕೈಗಳು ಕೂಡ ಮೃದುವಾಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕು ಇದರಿಂದ ಅಂದದೊಂದಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಮೆನಿಕ್ಯೂರ್ ಮಾಡಲು ಪೆಡಿಕೂರ್ ವಿಧಾನವನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸಲಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಸ್ನಾಪರ್‌ನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಮೊದಲೆಲ್ಲ ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯಲು ಕೆರೆ ಅಥವಾ ಹೊಳೆಗೆ ಹೋದಾಗ ಕಲ್ಲು ಚಪ್ಪಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ನೆನದ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಈಗ ಕಾಲ ಬದಲಾಗಿದೆ, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಂದವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮವೂ ಬದಲಾಗಿದೆ. ಕಾಲುಗಳ ರಕ್ತಣಿ ಹಾಗೂ ಆರೈಕೆಗೆ ಪಾರ್ಲರ್‌ಗಳು ಸದಾ ಸಿದ್ಧ. ಕಾಲು, ಪಾದ, ಹಿಮ್ಮಡಿ ಹಾಗೂ ಬೆರಳುಗಳ ರಕ್ತಣಿಯೇ ಪೆಡಿಕೂರ್. ಕಾಲುಗಳ ಕೊಳೆಯನ್ನು ಕೆಲ ವಿಧಾನಗಳ ಮೂಲಕ ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ, ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ, ಮೃದುವಾಗಿ, ಹೊಳೆಯುವಂತೆ ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿಯೂ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಪೆಡಿಕೂರ್ ಸಹಕಾರಿ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಉಗುರುಗಳೂ ಅಂದವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ.

ಪೆಡಿಕೂರ್‌ಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು:

- * ಒಂದು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬುಟ್ಟಿ.
- * ಬಿಸಿ ನೀರು (ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಬಿಸಿ ತಡೆಯುವಷ್ಟು)
- * ಶಾಂಪೂ (ಕಾಲಿಗೆ ಮೃದತ್ವ ಕೊಡುತ್ತದೆ)
- * ಎರಡು ಚಮಚ ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಪೆರಾಕ್ಸೈಡ್ (ಕಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಅಂದರೆ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಉಗುರು ಸಂದಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕೊಳೆ ತೆಗೆಯುತ್ತದೆ)
- * ಹರಳುಪು ಒಂದು ಹಿಡಿ. (ನೋವು ನಿವಾರಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ)
- * ಗ್ಲಿಸರಿನ್ (ಮೃದತ್ವ ಕೊಡುತ್ತದೆ)

ಕೈ-ಕಾಲು ಅಂದಕ್ಕೆ...

