



ಉಗುರುಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಹೇಗೆ?



ಫ್ಯಾಷನ್‌ಬಲ್ ಆಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಉಗುರುಗಳೂ ನೀಟಾಗಿರಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಅದರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

★ ಶಾರದಾ ಪಿ.ಬಿ.

ಉಗುರು ಕೈಗಳ ಅಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಉಗುರುಗಳೇ ತಮ್ಮ ಕಾಂತಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಕೈಗಳ ಅಂದವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಉಗುರುಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಕೆಲವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಉಗುರು ಬೆಳೆಯುತ್ತಲೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಅನಿಸಿದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಬೆಳೆದ ಉಗುರು ದುರ್ಬಲವಾಗಿದ್ದು ಬೇಗ ಮುರಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸಮಸ್ಯೆ. ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಡೀ ಹೈಡ್ರೇಶನ್, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆ ಇಂತಹ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಉಗುರುಗಳು ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸುಲಭದ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ

* ಒಂದು ಚಮಚ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಉಗುರುಗಳಿಗೆ ಮೃದುವಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ. 10 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆದು ಹಾಕಬೇಕು.

* ಒಂದು ಚಮಚ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯ ಜೊತೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ನಿಂಬೆ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಉಗುರು ಹಾಗೂ ಸುತ್ತಲಿನ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿದರೆ ಉಗುರುಗಳು ಹೊಳೆಯುತ್ತವೆ.

* ಒಂದು ಚಮಚ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಬಳಸಿ.

* ಎರಡು ಚಮಚ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯ ಜೊತೆ ಎರಡು ಹನಿ ಲ್ಯಾವೆಂಡರ್ ತೈಲವನ್ನು ಹಾಕಿ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಿ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಉಗುರುಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ

* ಎರಡು ಚಮಚ ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಿ ಉಗುರಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿ ನಂತರ ಹತ್ತಿಯ ಗ್ಲೌವ್ಸ್ ಹಾಕಿ ರಾತ್ರಿ ಹಾಗೆ ಬಿಡಬೇಕು. ಆಲಿವ್ ತೈಲದಲ್ಲಿ ಇರುವ ವಿಟಮಿನ್ ಈ ಅಂಶ ಉಗುರಿಗೆ ಬೇಕಾದ ತೇವಾಂಶವನ್ನು ನೀಡಿ ಶುಷ್ಕತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿ ಇದನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ಒಂದೇ ವಾರದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಾಣಬಹುದು.

* ಒಂದು ಚಮಚ ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಚಮಚ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ರಸವನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ 5 ನಿಮಿಷ ಉಗುರುಗಳಿಗೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ತೊಳೆದು ರೋಸ್ ವಾಟರ್ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ರಸದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಹೇರಳವಾಗಿ ದೊರೆಯುವುದರಿಂದ ಉಗುರಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಬಹಳ ಸಹಕಾರಿ.

* ಎರಡು ಚಮಚ ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಲೇಪಿಸಿ 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಬಳಿಕ ತೊಳೆದರೆ ಉಗುರಿನ ಅಂದ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆ

* ಒಂದು ಚಮಚ ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆಗೆ 3-4 ಹನಿ ರೋಸ್ ಮೆರಿ

ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪ್ರತಿ ದಿನ 2 ಬಾರಿ ಬಳಸಿ.

* ಒಂದು ಚಮಚ ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ 2 ಹನಿ ಗುಲಾಬಿ ತೈಲವನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಉಗುರಿನ ಸುತ್ತ ಇರುವ ಚರ್ಮ ಕಪ್ಪಾಗಿದ್ದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ಬಿಳಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

* ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಸೇರಿಸಿ ಕೂಡಾ ಉಯೋಗಿಸಬಹುದು.

* ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆಯ ಜೊತೆ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಉಗುರಿನ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಿತ್ತಳೆ ರಸ

* ಕಿತ್ತಳೆ ರಸವನ್ನು ಉಗುರುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ 10 ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ತೊಳೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ಕನೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಾಲೀಶು ಮಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ಉಗುರುಗಳು ಶುಭ್ರವಾಗಿ ಹೊಳೆಯುವುದಲ್ಲದೆ, ಒರಟುತನ ಹೋಗಿ ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ.

* ನಿಮ್ಮ ಉಗುರುಗಳು ಹಳದಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಿತ್ತಳೆಯ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಇದನ್ನು ಸೋಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಉಗುರಿಗೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣ ಹೋಗಿ ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣ ಬರುತ್ತದೆ.

* ಕಿತ್ತಳೆ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಉಗುರಿಗೆ ಹೊಸ ಕಾಂತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ನಿಂಬೆ ರಸ

* ನಿಂಬೆ ರಸ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಅಡಿಗೆ ಸೋಡಾ ಮಿಶ್ರಿಸಿ ಉಗುರಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ಬಳಿಕ ತೊಳೆಯಿರಿ.

* ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಉಗುರುಗಳಿಗೆ ಉಜ್ಜಿ ನಂತರ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದರೆ ಹೊಳಪು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

* ನಿಂಬೆ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಈರುಳ್ಳಿ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು. ಉಗುರಿಗೆ ಹಿತಕರ.

* ಎರಡು ಚಮಚ ನಿಂಬೆ ರಸದ ಜೊತೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ವಿನೆಗರ್ ಸೇರಿಸಿ ಬಳಸಿ. ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ಉಗುರು ತನ್ನ ನೈಜ ಬಣ್ಣ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಹಾಲು

ಎರಡು ಚಮಚ ಹಾಲಿನ ಜೊತೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹಾಕಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು.

* ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಪಪ್ಪಾಯಿ ರಸವನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ವರ್ಧಿಸಿ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.