



# ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು ಕಲೆ; ಆತಂಕ ಏಕೆ?

ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಕಪ್ಪು ಕಲೆ ಅಥವಾ ಬಂಗು ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕ. ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಈ ಸೌಂದರ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

■ ಚಿತ್ರ-ಬರಹ:  
ಗೀತಾಲಕ್ಷ್ಮಿ ಎಸ್. ಭಟ್

ವಯಸ್ಸು ನಲವತ್ತು ಆಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಮಚ್ಚೆಗಳು ಅಥವಾ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳು ಕೆಲವರನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಕಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕನ್ನಡಿ ಕಂಡರೇ ಬೇಸರ ಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಂದರವಾದ ಮುಖದಲ್ಲಿಯೇ ಈ ಮಚ್ಚೆಗಳು ಹಲವರನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಬಂಗು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವ ಈ ತೊಂದರೆ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲೇ ಜಾಸ್ತಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಮೂಗು, ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಳಭಾಗ ಹಾಗೂ ಕೆನ್ನೆಗಳನ್ನು ವಿಕ್ಷೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಖ, ಹಣೆ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಇತರಡೆ ಕಂಡುಬರುವ ಕಪ್ಪುಬಣ್ಣದ ನೀಲಿಕಾ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವ ಈ ಮಚ್ಚೆಗಳು ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಕಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

- \* ಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುವ 'ಮೆಲಾನಿನ್' ಎಂಬ ವರ್ಣದ್ರವ್ಯವು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಿ ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.
- \* ಅತಿಯಾದ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ವಾತ, ಪಿತ್ತ ದೋಷಗಳು ಪ್ರಬಲಗೊಳ್ಳುವುದು

ಹಾಗೂ ಅತಿಯಾದ ಒತ್ತಡ, ಚಿಂತೆ, ಕೋಪಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಯಿಂದಲೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಜಾಸ್ತಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

- \* ಪಿತ್ತವರ್ಧಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ದೀರ್ಘ ಚಿಂತೆ, ಶೋಕ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಮಚ್ಚೆಗಳು ಬೀಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.
- \* ಸೂರ್ಯನ ಅಧಿಕ ತಾಪವೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- \* ಗರ್ಭಿಣಿಯರನ್ನೂ ಕಾಡುತ್ತದೆ.
- \* ಮಹಿಳೆಯರ ಋತುಬಂಧ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನ ಏರುಪೇರು ತೊಂದರೆಯಿಂದಾಗಿ.

## ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಪರಿಹಾರ

ಆರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಈ ವ್ಯಾಧಿ ಹಬ್ಬುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹೊಸದಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಈ ಬಂಗು ಅಥವಾ ನೀಲಿಕಾ ರೋಗಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

- \* ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಒಂದು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಹಾಗೂ ಸುಮಾರು ಹತ್ತು ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ ಸೇವನೆ.

