



ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಬೊಜ್ಜು ಮಾರಕೆ

ಅತಿತೂಕ, ಬೊಜ್ಜು ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕ. ಬೊಜ್ಜು ಇದ್ದವರು ನಾಲ್ಕು ಜನರ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ ನಿಲ್ಲಲು ಮುಜುಗರ ಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಬೊಜ್ಜು

ಕರಗಿಸಲು ಹರಸಾಹಸ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಬೊಜ್ಜು ನಿವಾರಣೆ ಆಗದೆ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣುವುದು ಗಗನಕುಸುಮವೇ ಸರಿ. ತೆಳ್ಳಗೆ ಬೆಳ್ಳಗಿರುವ ನೀಳಕಾಯಿ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕ.

ಬೊಜ್ಜು ಇಳಿಸಲು ಕೆಲವೊಂದು ಹಣ್ಣುಗಳು ಸಹಕಾರಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣಿನ ಜ್ಯೂಸ್‌ಗೆ ಲಿಂಬೆ ರಸ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಸುಮಾರು ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಕುಡಿದರೆ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗುತ್ತದೆ, ಸ್ಥೂಲಕಾಯಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಸೌಂದರ್ಯದಿಂದ ಕಂಗೊಳಿಸಬಹುದು.

'ಒಂದೇ ವಾರದಲ್ಲಿ ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ', 'ಮೂರು ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟು ಕೆ.ಜಿ. ತೂಕ ಇಳಿಯದಿದ್ದರೆ ಹಣ ವಾಪಸ್' ಎಂಬ ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ಜಾಹೀರಾತು ನಮ್ಮ ಮುಂದೆ ದಿನನಿತ್ಯ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮಾರುಹೋದರೆ ಭ್ರಮನಿರಸನ ಖಂಡಿತ. ಪರಿಣಾಮ ಶೂನ್ಯ ಎಂಬುದು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣು ತೂಕ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ ಎಂಬುದು ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಊಟದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆತುಂಬ ತಿಂದರೆ ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮ ಇಲ್ಲ.

ಸ್ವಲ್ಪ ನಡೆದಾದಡಿದರೆ ಸುಸ್ತು, ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಅತಿತೂಕಗಳ ಆತಂಕ. ಮಧುಮೇಹ, ಸಂಧಿವಾತ, ಏರು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮುಂತಾದವು ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ ಬರುವಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳು. ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಪಾಲಿಸದೆ ಇರುವುದು ಬೊಜ್ಜು ಹಾಗೂ ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ.

ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಬದಲಾವಣೆ, ಸತತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಡಿಗೆಗಳಿಂದ ಬೊಜ್ಜಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಊಟದ ಜೊತೆಗೆ ಹಸಿ ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು ಬಳಸಿ. ಈ ಮೂಲಕ ಸೌಂದರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಶುದ್ಧ ನೀರನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಕುಡಿಯುವುದು ತೂಕ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ.

ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗ್ಯಾಸ್ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಆಹಾರ ತ್ಯಜಿಸಿ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಸಿಹಿಗಿಣಿಸು ಮುಂತಾದ ತರಕಾರಿ ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಉಪ್ಪು, ಕರಿದ ತಿಂಡಿ, ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದರೆ ಬೊಜ್ಜಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ದೂರವಾಗಬಹುದು. ತೆಳುಕಾಯಿ ಹೊಂದಿ ಸ್ನೇಹಿತರ, ನೆರೆಮನೆಯವರ, ಕಚೇರಿ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಮುಂದೆ ಮುಜುಗರವಿಲ್ಲದೆ ಮಾತನಾಡಬಹುದು, ಸೌಂದರ್ಯದಿಂದ ಕಂಗೊಳಿಸಬಹುದು.

■ ಯು.ಎ.

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಗೆ ನೆನಪಿಡ ಒಣದ್ರಾಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾರೆಟ್ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಪಾನಕ ಮಾಡಿಯೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

- * ನಿಂಬೆರಸಕ್ಕೆ ಮೊಸರು ಸೇರಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- * ಅಲೋವೆರಾ ಪಲ್ಪ್ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಯೋಜನ. ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಅಥವಾ ಕಿತ್ತಳೆ ರಸದಿಂದ ಮಸಾಜ್ ಉತ್ತಮ.
- * ಶುದ್ಧವಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪು ಹಚ್ಚಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ.
- * ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿಪುಡಿ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಕಲೆಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ.
- * ಅರಶಿಣ ಪುಡಿಗೆ ಕೆಲವು ಹನಿ ಪುಡಿನ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ.
- * ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಚೂರ್ಣ, ಅರಶಿಣ, ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿಪುಡಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪನ.
- * ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಪುಡಿ ಹಾಗೂ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಸಾಬೂನಿನ ಬದಲು ಮುಖ ತೊಳೆಯಲು ಉಪಯೋಗ.
- * ಮುಖಕ್ಕೆ ಪ್ರತೀ ದಿನ ರಾತ್ರಿ ಬಾದಾಮಿ ತೈಲ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- * ಹಸಿ ಅರಿಶಿಣವನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- * ಎಳೆ ತಾಜಾ ಸೌತೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆಸಹಿತ ದುಂಡಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ಉದುರಿಸಿ ನಂತರ ಲಿಂಬೆರಸ ಹಾಕಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ ಮಾಲೀಶು ಮಾಡಿದರೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಸದಾ ಛತ್ರಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಹಾಗೂ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಹೋಗುವ ಮೊದಲು ಯಾವುದಾದರೂ ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಲೋಷನ್ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್‌ನಿಂದ ಮುಖ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅಲೋವೆರಾ ಪಲ್ಪ್ ಅಥವಾ ಸೌತೆಕಾಯಿ ತುರಿಯನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ

ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಲೂ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನ ಕಾಣಬಹುದು.

ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಶಾಂತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿರುವುದು, ಕೋಪ, ಉದ್ವೇಗಗಳ ತಡೆಯುವಿಕೆಯಿಂದಲೂ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಪಡೆಯಬಹುದು.

