



ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ಕಲೆ; ನಿವಾರಣೆ ಹೇಗೆ?



ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಕಪ್ಪು, ಕಂದು, ಬಿಳಿ ಕಲೆಗಳು ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕ. ಚರ್ಮ ಎಷ್ಟೇ ನಯವಾಗಿದ್ದರೂ ಅದರ ಮೇಲಿರುವ ಕಲೆಗಳು ಅಂದಕ್ಕೆ ಕುಂದು ತರುತ್ತವೆ. ಇದರ ನಿವಾರಣೆ ಹೇಗೆ?

■ ಶಾಲಿನಿ ವಿ. ಕಾಮತ್

ಸೌಂದರ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸುಂದರ ತ್ವಚೆಯ ಪಾತ್ರ ಅತ್ಯಂತ ಹಿರಿದು. ಚಳಿಯ ಕುಳಿಗಾಳಿ, ಬೇಸಿಗೆಯ ಬಿಸುಪು, ಮಳೆಗಾಲದ ತಣ್ಣನೆಯ ನೀರು ಚರ್ಮವನ್ನು ಘಾಸಿಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಇವು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಅಸಮತೋಲನ, ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ, ಗಾಯ ಅಥವಾ ಸುಟ್ಟ ಕಲೆ, ನಿರಂತರ ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣಗಳಿಗೆ ಒಡ್ಡುವಿಕೆ, ಇತರ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಮಾನಸಿಕ ಅಶಾಂತಿ-ಒತ್ತಡಗಳೂ ಚರ್ಮದ ಹದಗಡಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಪ್ಯಾಚ್‌ಗಳಂತೆ ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಇದು ಮುಖ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಕತ್ತು, ಭುಜ, ತೋಳುಗಳು... ಎಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಿಯರಿಗೆ ಇದೊಂದು ಸವಾಲೇ ಸರಿ. ಮುಖದಲ್ಲಿನ ಇಂಥ ಕಲೆಗಳು ಅಂದಗಡಿಸದಿರುವುದೇ? ಇವುಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕೆಲವು ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಅಡುಗೆ ಮನೆ ಎಂಬುದು ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ಔಷಧ ಭಂಡಾರವೇ ಸರಿ.

ಆಲೂಗಡ್ಡೆ

ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಇಲ್ಲದ ಮನೆ ಇಲ್ಲವೆಂದೇ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಇದು ಸೌಂದರ್ಯೋಪಚಾರದಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ದೈನಂದಿನ ಬಳಕೆ ಸ್ಕಿನ್ ಪಿಗ್‌ಮೆಂಟೇಶನ್‌ನಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಹಸಿ ಬಟಾಟೆ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿನ ನಿರ್ದೋಷ ಕಣಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಟಾಮಿನ್ ಬಿ ಗುಂಪಿನ ನಿಯಾಸಿನ್ ಇದರಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕ ವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮ ಬಿಗಿಗೊಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಇದರ ಲೇಪನ ಉಪಯೋಗಿ. ಬಟಾಟೆಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಕೆಲವು ಹನಿ ನೀರು ಬಿಡಿ. ನಂತರ ಇದನ್ನು ಘಾಸಿಗೊಳಗಾದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಿ. ಅಥವಾ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ತುರಿದು ಅದರ ರಸ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅರ್ಧಗಂಟಿಯ ನಂತರ ನಸುಬೆಚ್ಚನೆ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಕೇವಲ ಒಂದು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮ ಗೋಚರಿಸುವುದು.

ಲಿಂಬೆ

ಸೌಂದರ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಇಂದು ನಿಂಬೆಯ ಬಳಕೆ ಸುಪರಿಚಿತ. ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಗಣಿಯಂತಿರುವ ಇದು ಚರ್ಮದ ನಿರ್ದೋಷ ಕಣಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ, ನವಜೀತನ ನೀಡಿ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹೊಳಪೇರಿಸುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಲಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಅದ್ದಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ. 15-20 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ತೊಳೆದು ತೆಗೆಯಿರಿ. ದಿನಕ್ಕರಡು ಬಾರಿಯ ಈ ಉಪಚಾರ ಚರ್ಮ ಹೊಳಪೇರಿಸುವುದು.

ಅರಿಶಿಣ

ಇದೊಂದು ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ. ಇದು ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ! ಇದರಲ್ಲಿನ ಕರ್‌ಕ್ಯುಮಿನ್ ಎಂಬ ಅಂಶ ಸೂರ್ಯಾಘಾತದಿಂದಾದ ಅಥವಾ ಸೂರ್ಯನ ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಓಡಿತರನ್ನು ಸಂಶ್ಯಸುತ್ತದೆ. ಅರಿಶಿಣ, ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆ, ಹಾಲು, ನಿಂಬೆರಸ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ತಯಾರಿಸಿ. ಇದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಲೇಪಿಸಿ. 10-15 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ನಸುಬೆಚ್ಚನೆ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಶೀಘ್ರ ಉಪಶಮನಕ್ಕೆ ವಾರಕ್ಕರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಬಾರಿ ಅನುಸರಿಸಿ.

ಬಾಳೆಹಣ್ಣು

ರುಚಿಕರವಾದ ಈ ಹಣ್ಣಿನ ಸೇವನೆ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ತ್ವಚೆಗೆ ಹೊಸತನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಕಳೆತ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಕಾಲು ಭಾಗ, ಹಾಲು-ಒಂದು ಚಮಚ, ಜೇನುತುಪ್ಪು ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಲೇಪಿಸಿ, 10-15 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ತೊಳೆದು ತೆಗೆಯಿರಿ. ದೈನಂದಿನ ಲೇಪನ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

ಪಪ್ಪಾಯಿ

ಇದರಲ್ಲಿನ 'ಪಪಾಯಿನ್' ಕಲೆ ರಹಿತ ತ್ವಚೆ, ಹೊಳಪಿಗೆ ಸಹಾಯಕರ. ಪಪಾಯಾ ತುರಿದು ಅದರ ರಸ ಲೇಪಿಸಿ, ಅಥವಾ ಪಪ್ಪಾಯಿ ತುರಿ, ಅಲೋವೆರಾ ಜೆಲ್, ಜೇನುತುಪ್ಪು, ಹಾಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ದೈನಂದಿನ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಒಂದು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಲಭ್ಯ.

ಅಲೋವೆರಾ

ಸೌಂದರ್ಯ ರಂಗದಲ್ಲಿ ಇಂದು ಬಹಳಷ್ಟು ಕೇಳಿಬರುವ ಹೆಸರೆಂದರೆ ಅಲೋವೆರಾ. ಅಂದ-ಚಂದಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಆರೋಗ್ಯಕರವೂ ಆಗಿರುವ ಇದು ಕೇಶ ಸೌಂದರ್ಯದಲ್ಲೂ ತನ್ನ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ ಮೆರೆದಿದೆ. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಇದರ ಜೆಲ್ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಮಲಗಿ. ಮರು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ತೆಗೆಯಿರಿ ಅಥವಾ ಜೆಲ್‌ಗೆ ತುಸು ಜೇನುತುಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. 10-15 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ತುಸು ಬೆಚ್ಚನೆ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಕೆಲವೇ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ ಖಚಿತ. ■