

ತೋರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಡಬೇಕು, ಅಂದಗಡದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸೌಂದರ್ಯಪ್ರಿಯರಿಗೆ ಚಳಿಗಾಲ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಮುಗಿದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಎನಿಸಿಬಿಡುವಂಥ ಕಾಲ.

ಚಳಿಗಾಲಕ್ಕೆ ಫ್ಯಾಷನ್, ಸೌಂದರ್ಯ ಜಗತ್ತೂ ಭರ್ಜರಿಯಾಗಿಯೇ ಅಣಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಫ್ಯಾಷನ್ ಉಡುಪು ತಯಾರಕರು ಸ್ಟೆಟರ್, ಪುಲ್‌ಟಿಟ್ಸ್‌ಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ಯೂಟ್ ಡ್ರೆಸ್ ಎಂಬ ಹೊಸ ಉಡುಪನ್ನೂ ಪರಿಚಯಿಸಿದ್ದರೆ, ಸೌಂದರ್ಯಪ್ರಿಯರಿಗಾಗಿ ತರಾವರಿ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳು, ಲೋಷನ್‌ಗಳು, ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್, ಫೇಷಿಯಲ್‌ಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಪೈಪೋಟಿ ನಡೆಸುತ್ತಿವೆ. ಈ ಮಧ್ಯೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸೌಂದರ್ಯಸಾಧನಗಳನ್ನೇ ಬಳಸಿ ಎಂಬುದು ಕೂಡ ಸೌಂದರ್ಯಕಾಳಜಿ ಇರುವ ತಜ್ಞರು ಹೇಳುವ ಸಲಹೆ.

ತ್ವಚೆಯ ಆರೈಕೆ ಹೇಗೆ?

ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬೀಸುವ ಗಾಳಿಯಿಂದ ತ್ವಚೆ ಬೇಗ ಒಣಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮ ಬಿರುಕು ಬಿಡಲು ಆರಂಭಿಸಿ ಅಂದಗಡುತ್ತದೆ. ಬೇಗನೆ ಕಾಂತಿಹೀನವಾದ ತ್ವಚೆಯಿಂದ ಚರ್ಮ ಒರಟಾಗುವ ಸಂಭವವೂ ಇದೆ. ಚರ್ಮದ ರಕ್ಷಣೆ ಕಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಕಾಡುವ ಮತ್ತೊಂದು ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ ಬಿರುಕು ಬಿಡುವ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳು. ಇದು ಮುಖವಾಗಿ ಸೌಂದರ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಹತ್ವ ಪಡೆದಿದ್ದರೂ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ತೀವ್ರವಾದಾಗ ನಡೆದಾಡಲೂ ನೋವಾಗಬಹುದು.

ಚಳಿ ಹೆಚ್ಚು ಇದ್ದಾಗ ಮೈ, ಕೈ, ಮುಖಗಳ ಚರ್ಮ ಒಣಗಿ ಒರಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ ಹಚ್ಚಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಮೇಲೆ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಕೋಲ್ಡ್ ಕ್ರೀಂ ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆ,

ಅಡುಗೆ ಮನೆಯೇ ಬೆಸ್ತ್ ಪಾರ್ಲರ್!

'ನಮ್ಮ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಸೌಂದರ್ಯದ ಕಣಜವೇ ಅಡಗಿದೆ. ಅರಿಶಿನ, ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು, ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು, ಗೋದಿಹಿಟ್ಟು, ಉದ್ದಿನ ಹಿಟ್ಟು, ಮೆಂತೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಆಲಿವ್ ಆಯಿಲ್ ಎಲ್ಲವೂ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳೇ. ಜೊತೆಗೆ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲೂ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆಯ ಗುಣ ಬೇಕಾದಷ್ಟಿದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡರೆ ಯಾವ ಪಾರ್ಲರ್‌ಗಳೂ ಬೇಡ. ಸೌಂದರ್ಯದ ತಾಜಾತನವನ್ನೂ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಸೌಂದರ್ಯತಜ್ಞ ರೇಖಾರಾವ್.

'ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಆದಷ್ಟು ಕೆನೆ, ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು, ಆಲಿವ್ ಆಯಿಲ್, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಚರ್ಮದ ಹೊಳಪಿಗೆ ಇದು ಸಹಕಾರಿ. ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತ ಚರ್ಮ, ಒಣಚರ್ಮ ಹಾಗೂ ನಾರ್ಮಲ್ ಸ್ಕಿನ್ ಇರುವವರು ಕೂಡ ಸಂರಕ್ಷಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಾಡಿದ ಸೌಂದರ್ಯಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು. ಅತಿಯಾದ ಮೇಕಪ್ ಬೇಡ. ಇದು ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಒಣಗಿಸುತ್ತದೆ. ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿನ ನಿರ್ಜೀವ ಕಣಗಳು ಹಾಗೇ ಉಳಿದು ಕಪ್ಪುಕೆಲೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಚರ್ಮದ ಒಳಗೆ ಅಮೃಜನಕ ಹೋಗದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಈ ಸೌಂದರ್ಯತಜ್ಞ.

'ಹಾಲು ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಕ್ಲೆನ್ಸರ್. ಕಾಲಿನಿಂದಲೇ ಮೇಕಪ್ ಅನ್ನು ಅಳಿಸಿಕೊಂಡು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಜೊತೆಗೆ ಇಡ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟು ಕೂಡ ಕ್ಲೆನ್ಸರ್‌ನಂತೆಯೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇಡ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡುವಾಗ ಎರಡು ಚಮಚ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ಅದು ಸ್ವಭಾವಂತೆಯೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಚರ್ಮ ನಯವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹೊಳಪು ಕೂಡ ಬರುತ್ತದೆ' ಎಂಬ ಕಿವಿಮಾತುಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ರೇಖಾರಾವ್.



ಆಲಿವ್ ಆಯಿಲ್, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ತ್ವಚೆ ನುಣುಪಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚರ್ಮ ಹೊಂದಿದವರು ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ ಮತ್ತು ಜೇನನ್ನು ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ಮುಖದ ಹೊಳಪು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹಗಲು ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ತ್ವಚೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಎನಿಸುವ ಕ್ರೀಂ ಬಳಕೆ ಉತ್ತಮ. ಜೊತೆಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಮುಖ, ಕೈಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಕೂಡ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದು ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುವ

ಜೊತೆಗೆ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವೂ ಸೌಂದರ್ಯದ ಗುಟ್ಟು. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಮುಖ ಕಳೆಕಳೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ಜೀವತನ ಹೊರಟು ಹೋಗಿ ಹೊಳಪು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ವೈದ್ಯರು 'ಹಾಲು ಕುಡಿ, ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನು' ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡುವುದು.

ಸನ್‌ಬರ್ನ್ ಸಾಧ್ಯತೆ

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸೂರ್ಯನ ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಾಗ ಸನ್‌ಬರ್ನ್ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಸನ್‌ಬರ್ನ್ ಆದರೆ ಚರ್ಮದ ಅಂದಗಡುತ್ತದೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಆರೈಕೆ ಮುಖ್ಯ. ಚಳಿಗಾಲದ ಸಮಯ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಲೋಷನ್ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವ ಮುನ್ನು ತೆಳುವಾಗಿ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿದರೂ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಮುಖ ಕಾಂತಿ ಹಾಗೇ ಉಳಿಯಲು ಫೇಸ್‌ವಾಶ್ ಕೂಡ ಸಹಕಾರಿ. ಚರ್ಮ ಒಣಗದಂತಾಗಲು ಅಲೋವೆರಾ ಜೆಲ್ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಿಂಟ್ ಅಥವಾ ತುಳಸಿಯ ಫೇಸ್‌ವಾಶ್ ಸಹಕಾರಿ. ಮುಖದ ಚರ್ಮ ಒಣಗುತ್ತದೆ ಎನಿಸಿದರೆ ಸ್ವಬ್ ಕೂಡ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಸ್ವಬ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಅದು

