ಫೇಶಿಯಲ್ ನಂತರ ಮುಂದೇನು..?

● ಪ. ನಾ. ಹಳ್ಳಿ. ಹರೀಶ್ ಕುಮಾರ್, ಅಂಗದಹಳ್ಳಿ

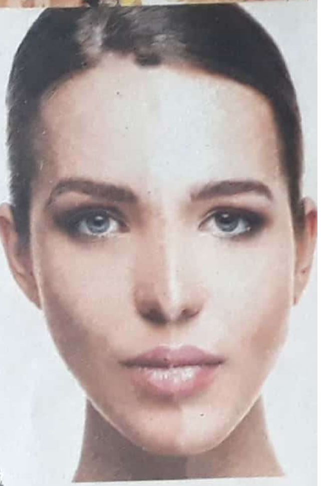
ನೀವೆಲ್ಲಾ ಫೇಶಿಯಲ್ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೀರಾ ಅಲ್ವೇ? ಪ್ರತೀ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಫೇಶಿಯಲ್ ಮಾಡಿಸುತ್ತೀರಾ? ಅಥವಾ ಎರಡು ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತೀರಾ?.ಪರ್ವಾಗಿಲ್ಲಾ ಬಿಡಿ ನಿಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ತಿಂಗಳಿಗೋ, ಎರಡು ತಿಂಗಳಿಗೋ ಅಥವಾ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೋ ಒಮ್ಮೆ ಫೇಶಿಯಲ್ ಮಾಡಿಸ್ತಿರಾ ಅನ್ನಿ.ನನ್ನ ಪ್ರಶ್ನೆ ನೀವು ಎಷ್ಟು ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮಾಡಿಸುತ್ತೀರಾ ಅನ್ನೋದಲ್ಲಾ, ಆದ್ರೆ ಅದನ್ನು ಮಾಡಿಸಿದ ನಂತರ ನೀವು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಯಪಡಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಕನಿಷ್ಠಪಕ್ಷ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ನೀವು ಫೇಶಿಯಲ್ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿರಿ. ಇದರಿಂದ ನಿರ್ಜೀವ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕಲೆ ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರೆ ಬ್ಲಾಕ್ ಹೆಡ್‌ನಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೊಂದಿರುವವರು ಪ್ರತೀ ತಿಂಗಳೂ ಫೇಶಿಯಲ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳಿತು.

ಕೇವಲ ಫೇಶಿಯಲ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಫೇಶಿಯಲ್, ಮಾಡಿಸುವಾಗ ನೀವು ಅನೇಕ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶಗಳ ಕಡೆ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕಾಗುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಫೇಶಿಯಲ್‌ಗಾಗಿ ಅವರು ಬಳಸಬಹುದಾದ ತರಹೇವಾರಿ ರಾಸಾಯನಿಕವಸ್ತುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ತಿಳಿದಿರುವುದು ಒಳಿತು.ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಕೀಳುದರ್ಜೆಯ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ನಿಮ್ಮಂದವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುವುದಲ್ಲದೇ ಮುಂದೆಂದೂ ಸರಿಪಡಿಸಲಾರದಷ್ಟು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತ್ವಚೆಯು ಹಾಳಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಅನುಮಾನವಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಹರ್ಬಲ್ ಫೇಶ್ ವಾಶ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುರಕ್ಷಿತ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಫೇಶಿಯಲ್ ಮಾಡಿಸಿದ ನಂತರವೂ ನಾವು ನಮ್ಮ ತ್ವಚೆಯ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಕೆಲವೊಂದು ಅಂಶಗಳ ಕಡೆ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕಿದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಪಟ್ಟಿಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

- ◆ ಫೇಶಿಯಲ್ ಮಾಡಿಸಿದ ನಂತರ ಅದರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಳವಡಿಕೆಗಾಗಿ ಎರಡು ದಿನ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಒಡ್ಡಬಾರದು.
- ◆ ಫೇಶಿಯಲ್ ಮಾಡಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಕನಿಷ್ಠ 24 ಗಂಟೆಗಳವರೆಗಾದರೂ ಮುಖಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಸೋಪು ಅಥವಾ ಫೇಸ್ ವಾಷ್‌ಗಳನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಬೇಡಿ
- ◆ ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆಯುವಾಗ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನೇ ಬಳಸಿರಿ ಅಥವಾ ಸಾಧಾರಣ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಬಳಸಿರಿ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಅತೀ ಬಿಸಿಯಾದ ನೀರನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಾಕಬೇಡಿ.
- ◆ ಮುಖದ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಿ ಅಲ್ಲದೇ ಎಳನೀರು, ಜ್ಯೂಸ್ ಬಳಸುತ್ತಿರಿ.
- ◆ ಕನಿಷ್ಠ 24 ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಮುಖಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಕ್ರೀಮ್, ಕಾಸ್ಮೆಟಿಕ್‌ಗಳ ಬಳಕೆ ಮಾಡದಿರುವುದು ಉತ್ತಮ.
- ◆ ಫೇಶಿಯಲ್ ಮಾಡಿಸಿದ ನಂತರ ಆಗ್ಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಮುಖವನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯುತ್ತಿರಿ. ಇದರಿಂದ ತ್ವಚೆಯು ತೇವವಾಗಿದ್ದು, ಮೆದುವಾಗುವುದಲ್ಲದೇ ಕಾಂತಿಯನ್ನೂ ಹೊಂದಬಲ್ಲದು.



ಈ ರೀತಿ ಕೆಲವು ಸರಳ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಫೇಶಿಯಲ್ ನಂತರದ ಎರಡುಮೂರು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಪಾಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಫೇಶಿಯಲ್‌ನ ಪರಿಣಾಮವ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುವುದು ಮತ್ತು ನೀವೂ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣಬಲ್ಲಿರಿ. ■

ಕುಂಬಳ ಬೀಜದಿಂದ ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿ ವೃದ್ಧಿ

ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವಂತಹ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಬೀಜಗಳು ಕೂದಲು ಹಾಗೂ ಚರ್ಮದ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು, ಖನಿಜಾಂಶಗಳು, ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳು ಹಾಗೂ ಇತರ ಕೆಲವೊಂದು ಅಂಶಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿದ್ದು ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಚರ್ಮ ಹಾಗೂ ಕೂದಲಿಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಮಹಿಳೆಯರು ಕುಂಬಳಬೀಜವನ್ನು ತಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯ ಸಾಧನವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಕೂಡ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕವೆನ್ನಿಸಿದ್ದು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇದರ ವಿಶೇಷ ಗುಣ. ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳಿಗಾಗಿ ಹಣ ವ್ಯಯಿಸುವ ಬದಲು ಇದು ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳು ಇಲ್ಲದೆ ಮುಖಕ್ಕೆ ಕಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಕೂದಲಿಗೆ ಹೊಳಪು ನೀಡುವ ಕುಂಬಳಬೀಜಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕವಾಗಿ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಬಗೆ ಹೇಗೆ ತಿಳಿಯೋಣ....

ಚರ್ಮದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಹೊಳಪಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಚರ್ಮ ಹೊಂದುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಒತ್ತಡ ಆತಂಕಗಳು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮ ಬಹುಬೇಗನೆ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟುವುದು, ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕುಂಬಳ ಬೀಜವನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಆರ್ದ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಿ ಚರ್ಮ ಬಹುಬೇಗನೆ ಸುಕ್ಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿ ವೃದ್ಧಿಸುವುದು

'ವಿಟಮಿನ್ ಇ' ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಬೀಜಗಳು ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ನಿಸ್ತೇಜ ಚರ್ಮವು ದೂರವಾಗಿ ಕಾಂತಿಯುತ ಚರ್ಮ ನಿಮ್ಮದಾಗಲಿದೆ. ಇದನ್ನು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಕಾಂತಿ ನೀಡುವ ಸಾಮಗ್ರಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಕಲೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು

ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಬೀಜದಲ್ಲಿ ಇರುವಂತಹ ಆ್ಯಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಗುಣಗಳು ಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ಕಲೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುವುದು. ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿ ಆ್ಯಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ಕಾರಣ ಕಲೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇದು ಉತ್ತಮ ವಿಧಾನ.

ತಲೆಹೊಟ್ಟು ತಡೆಯುವುದು

ಹದಿಹರೆಯದವರನ್ನು ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕರನ್ನು ಅತೀ ಸಾಮಾನ್ಯವಾ ಕಾಡುವ ಮತ್ತು ಅತೀ ಕಿರಿಕಿರಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲೊಂದ ಈ ತಲೆಹೊಟ್ಟು, ತಲೆಹೊಟ್ಟು ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ತಲೆಹೊಟ್ಟಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯ ನಿವಾರಣೆಗ ಕುಂಬಳಬೀಜಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

● ಸುಷ್ಮಾ ಪವಾರ ವಿಜಯಪುರ

ಹೀಗೇ ಒಂದಿಷ್ಟು!

- ☛ ತುರಿದ ಸೌತೇಕಾಯಿಯನ್ನು ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ಗುಳ್ಳೆಗಳು, ಮೊಡವೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ
- ☛ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಟೊಮೆಟೊ ಹಣ್ಣನ್ನು ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಮೃದುವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ ಐದು ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದರೆ ಮುಖದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು.

● ವಿ. ಹೇಮಂತ್‌ಕುಮಾರ್, ಬೆಂಗಳೂರು

Scanned with CamScanner