**ಡಾರ್ಕ್ ಸರ್ಕಲ್ ನಿವಾರಣೆಗೆ ನ್ಯಾಚುರಲ್ ಕಣ್ಣಿನ ಮಾಸ್ಕ್‌ಗಳು**

## ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಳಭಾಗದ ಡಾರ್ಕ್ ಸರ್ಕಲ್‌ ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು, ಇಂತಹ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕಣ್ಣಿನ ಮಾಸ್ಕ್‌ಗಳನ್ನು ಟ್ರೈ ಮಾಡಿ ನೋಡಿ.

ನಾವು ನೋಡಲು ಯಾವಾಗಲೂ ಯೌವನದಿಂದ ಕೂಡಿರಬೇಕು ಎಂದು ಆಸೆ ಪಡುತ್ತೇವೆ, ಇದು ತಪ್ಪು ಅಲ್ಲ ಬಿಡಿ! ಆದರೆ ಏನು ಮಾಡುವುದು, ನಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಅದು ನಮ್ಮ ನಿಜ ರೂಪವನ್ನು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಇದು ಎಲ್ಲರೂ ಒಪ್ಪುವಂತಹ ಸತ್ಯ.  
  
ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಮ್ಮ ಕೆಟ್ಟ ಜೀವನಶೈಲಿ ಹಾಗೂ ಅಸಮರ್ಪಕ ಆಹಾರಕ್ರಮಗಳಿಂದಾಗಿ ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ನಾವು ವಯಸ್ಸಾದವರಂತೆ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ! ಉದಾಹರಣಗೆ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಕಂಡು ಬರುವ ಗೆರೆಗಳು ಮತ್ತು ಸುಕ್ಕುಗಳು ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಕಣ್ಣುಗಳ ಸುತ್ತ ಕಂಡು ಬರುವ ವೃತ್ತಾಕಾರದ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ವಯಸ್ಸಾದವರಂತೆ ಕಂಡು ಬರುವ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ.

ಹಾಗೆಂದು ಇದನ್ನು ಪರಿಹಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾವು ಟಿವಿ ಜಾಹೀರಾತಿನಲ್ಲಿ ತೋರಿಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕಯುಕ್ತ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಕೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಮಾಡಲೂ ಬಾರದು ಯಾಕೆಂದರೆ ಸೌಂದರ್ಯ ತಜ್ಞರೇ ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ ಕೆಳ ಭಾಗದ ಚರ್ಮ ತುಂಬಾ ಅಂದರೆ ತುಂಬಾ ಸೂಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಾವು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಿಧಾನಗಳ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಲು ಮುಂದಾಗಬೇಕು.

## ಸೌತೆಕಾಯಿ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮಾಸ್ಕ್

ತನ್ನಲ್ಲಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ನೀರಿನಾಂಶದಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಸೌತೆಕಾಯಿ ಕಣ್ಣುಗಳ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಎತ್ತಿದ ಕೈ ಅದರಲ್ಲೂ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ [ಡಾರ್ಕ್ ಸರ್ಕಲ್ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು](https://vijaykarnataka.com/lifestyle/beauty/how-to-get-rid-from-dark-circle-and-skin-pigmentation-problem/articleshow/71150538.cms) ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಇದು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

**ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ**ಮೊದಲಿಗೆ ಎಳೆ ಸೌತೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಎರಡು ಹೋಳುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಂಡು, ಸುಮಾರು 15 ರಿಂದ 20 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ, ನಿಮ್ಮ ಎರಡೂ [ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ](https://vijaykarnataka.com/lifestyle/health/surprising-benefits-of-putting-cucumber-on-eyes/articleshow/74925751.cms). ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ತೇವಾಂಶ ಸಿಕ್ಕಿದಂತೆ ಆಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ತಾಜಾತನದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಹೀಗೂ ಮಾಡಬಹುದು.

ಇಲ್ಲಾಂದರೆ ಸೌತೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ತುರಿದು ಅದನ್ನು ಒಂದು ಬೌಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ನಂತರ ಇದನ್ನು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಫ್ರಿಡ್ಜ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಬಿಡಿ. ಆಮೇಲೆ ಇದನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು ಕಣ್ಣುಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ಹರಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಸುಮಾರು ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ತಂಪಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶಕ್ಕಾಗಿ ವಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಈ ಟಿಪ್ಸ್ ಅನುಸರಿಸಿ.

## ಟೊಮೆಟೊ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಮಾಸ್ಕ್

ಕಣ್ಣುಗಳ ಕೆಳಗೆ ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಕಪ್ಪಾದ ಕಲೆಗಳು ಅಂದರೆ ಡಾರ್ಕ್ ಸರ್ಕಲ್‌ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಟೊಮೆಟೊ ಹಣ್ಣು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಸಿಟ್ರಸ್ ಜಾತಿಗೆ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಳ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪಾದ ಕಲೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ.

**ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ**ಮೊದಲಿಗೆ ಒಂದು ಬೌಲ್‌ಗೆ, ಟೊಮೆಟೋ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹಿಂಡಿ, ಅದರ ರಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇನ್ನು ಇದೇ ಬೌಲ್‌ಗೆ ಒಂದು ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ ಆಗುವಷ್ಟು ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.  
ಇನ್ನು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಕಣ್ಣುಗಳ ಸುತ್ತ ಹಚ್ಚಿ.  
ಸುಮಾರು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಇದನ್ನು ಹಾಗೆ ಬಿಟ್ಟು, ಆಮೇಲೆ ತಂಪಾದ ನೀರಿನಿಂದ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

## ಪುದೀನಾ ಹಾಗೂ ಜೇನು ತುಪ್ಪ

ಮೊದಲಿಗೆ ಒಂದು ಹಿಡಿಯಷ್ಟು ಪುದೀನಾ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇನ್ನು ಇದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ರಸ ಬರುವವರೆಗೆ ಜಜ್ಜಿ, ಆಮೇಲೆ ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ ಆಗುವಷ್ಟು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇನ್ನು ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳ ಸುತ್ತ ಲೇಪಿಸಿ.

ಆಮೇಲೆ ಸುಮಾರು 15 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಇದನ್ನು ಹಾಗೆ ಬಿಟ್ಟು ನಂತರ ತಂಪಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶಕ್ಕಾಗಿ, [ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ](https://vijaykarnataka.com/lifestyle/health/know-the-health-benefits-of-drinking-milk-at-night/articleshow/88586218.cms), ಈ ಕಣ್ಣಿನ ಮಾಸ್ಕ್ ಉಪ ಯೋಗಿಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳ ಸುತ್ತಲಿನ ಕಲೆಗಳು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿ ಮುಖದ ಸೌಂದರ್ಯ ಕೂಡ ದುಪ್ಪಟ್ಟಾಗುತ್ತದೆ.

## ರೋಸ್ ವಾಟರ್ ಕಣ್ಣಿನ ಮಾಸ್ಕ್

ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಳಭಾಗದ ಡಾರ್ಕ್ ಸರ್ಕಲ್‌ಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮೂಡಿರುವ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ರೋಸ್ ವಾಟರ್ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

**ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ**ಮೊದಲಿಗೆ ಒಂದು ಶುದ್ಧವಾದ ಮೀಡಿಯಂ ಗಾತ್ರದ ಹತ್ತಿ ಉಂಡೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ರೋಸ್ ವಾಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿಕೊಳ್ಳಿ.  
ಆಮೇಲೆ ಈ ಹತ್ತಿ ಉಂಡೆಯನ್ನು ಕಣ್ಣನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಅದರ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ ಇದರಿಂದ ಬಹುತೇಕ ಕಣ್ಣುಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬಗೆಹರಿಯುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣುಗಳ ಆರೋಗ್ಯವೂ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಸುಮಾರು 15ರಿಂದ 20 ನಿಮಿಷ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳ ಸುತ್ತಲಿನ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳು, ಡಾರ್ಕ್ ಸರ್ಕಲ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಈ ನಂತರದಲ್ಲಿ ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ.