നിങ്ങളുടെ കുട്ടി മദ്യപാനിയാകുമോ ? –തിരിച്ചറിയാം

BETTER HEALTH
16 SPECIAL WELLNESS PAGES

മനോരമ ആരോഗ്യം

ഏപ്രിൽ 2014

വില ₹20

രതിമൂർച്ഛ
പുതിയ മാർഗങ്ങൾ

അസിഡിറ്റി
ഭക്ഷണം വഴി കുറയ്ക്കാം

ആണിന്റെ സൗന്ദര്യ രഹസ്യങ്ങൾ

SPECIAL

വൃക്ക രോഗങ്ങൾ

ഡയാലിസിസ് എങ്ങനെ ചെയ്യണം?

പാമ്പുകടി: വാവാ സുരേഷ് രക്ഷപ്പെടുന്നതെങ്ങനെ?

മുഖസൗന്ദര്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിൽ ഇന്ന് പുരുഷനും ശ്രദ്ധാലുവാണ്. അതിനുള്ള പുതിയ വഴികൾ ഇതാ...

ഇതാ, സുന്ദരൻെറ രഹസ്യങ്ങൾ

Men's Facial Aesthetics

മുഖസൗന്ദര്യമെന്നുകേട്ടാൽ സ്ത്രീയുടെ മുഖമായിരിക്കും ആദ്യം മനസ്സിൽ വരുന്നത്. പക്ഷേ പുരുഷൻെറ സൗന്ദര്യമെന്നു പറയുമ്പോൾ ശരീരസൗന്ദര്യവുമാകും മനസ്സിലേക്കെത്തുന്നത്. മുമ്പത്തേക്കാളുമേറെ മുഖസൗന്ദര്യത്തിൻെറ കാര്യത്തിൽ പുരുഷൻ ഇന്നു ശ്രദ്ധാലുവാണ്. പുരുഷനുവേണ്ടി മാത്രമായി വിപണിയിലെത്തുന്ന സൗന്ദര്യവർധകവസ്തുക്കളുടെ എണ്ണത്തിലുള്ള വർധനവുതന്നെ ഇതിനു തെളിവാണ്.

പുരുഷനും സ്ത്രീയും തമ്മിൽ മുഖസൗന്ദര്യത്തിൽ ഒരുപാടു ലക്ഷണവ്യത്യാസങ്ങളുണ്ടെങ്കിലും രണ്ടു പേർക്കും സമാനമായ ഒരുപാടു കാര്യങ്ങളുമുണ്ട്.പുരുഷൻെറ മുഖസൗന്ദര്യം വളരെ ശാസ്ത്രീയമായി വിശകലനം ചെയ്ത് കൂടുതൽ മികച്ചതും മിഴിവുറ്റതുമാക്കാൻ ആധുനിക മാർഗങ്ങളുണ്ട്.

പുരുഷസൗന്ദര്യത്തിനു പിന്നിൽ

മുഖമധ്യത്തിലൂടെ കുത്തനെ ഒരു വര വരച്ചാൽ ഇരു വശവും സമതുലിതമായിരിക്കുന്നതു പുരുഷസൗന്ദര്യത്തിനു പൂർണത നൽകുന്നു. അതുപോലെ മുഖഭാഗങ്ങൾ ഓരോന്നും പ്രത്യേക അനുപാതത്തിലായിരിക്കുമ്പോൾ, അതും സ്ത്രീയുടേതിൽ നിന്നും തികച്ചും വ്യത്യാസത്തോടെ പുരുഷസൗന്ദര്യത്തിനു മാറ്റുകൂട്ടുന്നു.

എന്നാൽ മുഖത്തിനു നെടുകെ നൂറുശതമാനവും പ്രതിസമാനത കിട്ടുന്ന ശരീരഭാഗങ്ങൾ ഇല്ല എന്നുതന്നെ പറയാം. എന്നാലും ചിലരിൽ ഏകദേശം ഇത് ഒത്തുവരുന്നെന്നു പറയാം. മുഖ അവയവങ്ങളുടെ അനുപാതത്തിലും ഇതു തന്നെയാണു യാഥാർഥ്യം. വശത്തോട്ട് വളഞ്ഞിരിക്കുന്ന മൂക്ക്, ചുണ്ടുകൾ, വായ്, വലുപ്പ വ്യത്യാസമുള്ള കണ്ണുകൾ, ചെവി, കീഴ്താടിയുടെ പോരായ്മ ഇവയെല്ലാം സൗന്ദര്യത്തിന് വിഘാതമാകുന്നു. മുഖഭാഗങ്ങൾ അതിൻെറ ശരിയായ രീതിയിൽ വിന്യസിച്ചിരിക്കുമ്പോൾ പുരുഷന് ആകർഷണീയത വർധിക്കുന്നു.

മികച്ച മുഖം: അളവുകോലുകൾ അറിയാം

കണ്ണുകൾ വളരെ അടുത്തും വളരെ അകലെയല്ലാതെയും നിൽക്കുക ഒരു പ്രധാന കാര്യമാണ്. കണ്ണുകളും വായും അല്ലെങ്കിൽ ചുണ്ടുകളും മുഖത്തെ മൂന്നായി കുറുകെ ഭാഗിക്കുന്ന സാങ്കൽപികരേഖകളിൽ നിൽക്കുന്നത് ഏറ്റവും അനുയോജ്യം. പ്രൊഫൈൽ അല്ലെങ്കിൽ വശങ്ങളിലൂടെയുള്ള ലക്ഷണത്തിൽ, നെറ്റിത്തടം, മൂക്കിൻെറ ചുവട്, കീഴ്താടി എന്നിവ നേർരേഖയിലിരിക്കുന്ന പുരുഷൻ കൂടുതൽ ലക്ഷണമൊത്ത സുന്ദരനായിരിക്കും. അങ്ങനെ ശരിയാംവണ്ണമുള്ള ആനുപാതികതയും അവയുടെ ഒത്തുചേരലുമാണ് വേണ്ടതെങ്കിലും ഇങ്ങനെ കൃത്യമായി ഒത്തുവരിക പ്രയാസമാണ്.

ഇത്രയും ഒത്തിണങ്ങിവരേണ്ടതാണു പുരുഷസൗന്ദര്യസങ്കൽപങ്ങളെങ്കിലും, ഇവ ആരിലും കൃത്യമായി കാണാറില്ല എന്നതാണു സത്യം. ഒത്ത മുഖലക്ഷണമില്ലെങ്കിലും അവയവഭംഗികൾ കൂടിക്കലർന്നു സൗന്ദര്യതലം ഉണ്ടാകുന്നു. പക്ഷേ, ഒരു നിബന്ധനമാത്രം. കുറ്റമറ്റതും തിളക്കവും ഓജസ്സുമുള്ള മേനിയഴക് ഒരു ശരാശരി ലക്ഷണക്കാരനെ കൂടുതൽ സുന്ദരനാക്കുമെന്ന് എടുത്തു പറയണം. തിളക്കമുള്ള കണ്ണുകൾ, ഉയർന്ന പുരികം, പാടുകളും മറുകുകളുമില്ലാത്ത ചുളിവുകൾ കുറഞ്ഞതും മിനുസവുമുള്ള ചർമം എന്നിങ്ങനെ പലതും മുഖഭാഗങ്ങൾക്കു കൂടുതൽ മിഴിവും ശ്രദ്ധയും നൽകുന്നു.

കേരളീയർ പിന്നിലോ?

പാശ്ചാത്യരിൽ മുഖസൗന്ദര്യത്തിൻെറ അഴകളവുകൾ കൂടുതൽ പ്രകടമാണ്. അതുകൊണ്ട് കേരളീയരെ

ഡോ. ജോസ് നെൽസൺ
ചീഫ് കൺസൾട്ടൻറ്
സ്മൈൽ ആർട്ടിസ്ട്രി
സൂപ്പർ സ്പെഷ്യാലിറ്റി
ഫെയ്സ് & സ്മൈൽ
സെൻറർ, കൊല്ലം
drjosenelson@yahoo.co.in

ക്കാൾ ഉത്തമമായ മുഖലക്ഷണം അവർക്കുണ്ട് എന്നു പറയാം. എന്നാൽ ദ്രാവിഡ,ആര്യ, അറബ്, ചൈനീസ്, സങ്കരലക്ഷണമൊത്തവരാണു കേരളീയരിൽ ഭൂരിഭാഗവും. അതിനാൽ ആകെ മുഖസൗന്ദര്യം തിട്ടപ്പെടുത്തിയാൽ കേരളീയർ ഒട്ടും പിന്നിലല്ലെന്നു പറയാം.

എങ്കിലും മുഖസൗന്ദര്യകുറവെന്നു പരിതപിക്കുന്നവർ പലരുമുണ്ട്. നമ്മുടെ മികച്ച ഭാഗങ്ങൾ കൂടുതൽ എടുത്തു കാണിക്കുകയും പോരായ്മകൾ മൂടിവെയ്ക്കുകയുമാണ് എളുപ്പവഴി.

ഉദാഹരണത്തിന് കീഴ്താടിയുടെ അസ്ഥി സ്പഷ്ടമായി എടുത്തുനിൽക്കുന്നത് പുരുഷസൗന്ദര്യലക്ഷണത്തിൽ പ്രധാനമായ ഘടകമാണ്. ശരീരത്തിലെ കൊഴുപ്പ് ലഘു വ്യായാമങ്ങളിലൂടെ ക്രമീകരിച്ചു രക്തയോട്ടം കൂട്ടി ചർമത്തിനു സംരക്ഷണം കിട്ടുന്ന ചിട്ടയായ പരിചരണം കൊടുക്കാം. മുഖക്കൊഴുപ്പ് വലിഞ്ഞു മാറുവാനുള്ള മസ്സാജ് ചെയ്യാം.

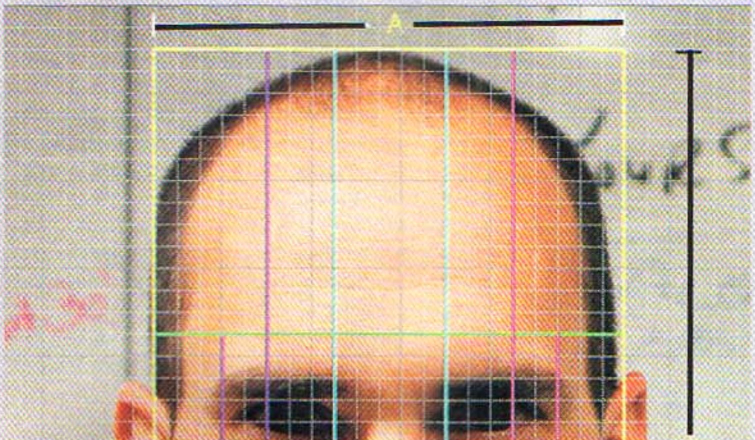
ചതുരമുഖമാണ് പുരുഷ സൗന്ദര്യത്തിനു മാറ്റുകൂട്ടുന്നത്

പല മുഖഭാഗങ്ങൾക്കും നമ്മൾ കേരളീയർക്ക് എടുത്തുപറയത്തക്ക മേന്മയും ആനുപാതികതയുമുണ്ട്. ചർമം കൂടുതൽ മിഴിവുറ്റതാക്കി തലമുടിയും മുഖത്തെ താടി രോമങ്ങളും മുഖഭാഗങ്ങളും അനുയോജ്യമായ രീതിയിൽ ചിട്ടപ്പെടുത്തുകയുമായാൽ കൂടുതൽ സുന്ദരനാകാമെന്നതിൽ സംശയം വേണ്ട.

ഗോൾഡൻ റേഷ്യോ

പുരുഷന്റെ മുഖസൗന്ദര്യത്തിൽ വളരെ പ്രകടമായി നിൽക്കുന്ന ചില ഭാഗങ്ങളുണ്ട്. മുഖത്തു നിന്ന് ഉയർന്നു നിൽക്കുന്ന മൂക്ക്, കീഴ്താടിയുടെ വരമ്പും താടിയും എടുത്തുനിൽക്കുക, ചെറിയ കണ്ണുകൾ എന്നിവയാണവ. അതിനു പുറമേ ലോകമെങ്ങും അംഗീകരിക്കപ്പെട്ട ഒരു നിയമം കൂടിയുണ്ട്. അതാണ് ഗോൾഡൻ റേഷ്യോ എന്നറിയപ്പെടുന്ന സുവർണാനുപാതം.സുവർണാനുപാതപ്രകാരം മുഖഭാഗങ്ങൾ കുറുകെ മൂന്നായി ഭാഗിച്ചാൽ തലമുടി മുതൽ കണ്ണുവരെ ഒരു ഭാഗം, അവിടം മുതൽ ചുണ്ടുവരെ ഒരു ഭാഗം, ചുണ്ടു മുതൽ താടി വരെ എത്തുന്ന മൂന്നാം ഭാഗം, ഇങ്ങനെ മൂന്നു ഭാഗവും ഏകദേശം ഒരേ നീളമാണെങ്കിൽ നന്ന്. മുഖത്തിന്റെ നീളവും വീതിയും ആനുപാതികമായി, വീതി ഒന്ന് എങ്കിൽ നീളം 1.618 എന്ന തോതോ, അൽപം കൂടുതലോ ആണെങ്കിൽ സുവർണ തത്വപ്രകാരം ഒത്ത മുഖലക്ഷണമുള്ള പുരുഷനായിരിക്കും. എല്ലാവർക്കും ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന സുന്ദരന്മാരിൽ എല്ലാ മുഖഭാഗങ്ങളും തമ്മിൽ സുവർണ അനുപാതത്തിലാണെന്നു കാണാം.

കണ്ണുകൾ മുതൽ ചുണ്ടുവരെയുള്ള മധ്യഭാഗം പുരുഷനു സ്ത്രീയെക്കാൾ ആനുപാതികമായി ചെറുതായിരിക്കണം. എന്നാൽ ഉയർന്ന കവിളസ്ഥികൾ സ്ത്രീയെപ്പോലെ പുരുഷന്മാരിലും സൗന്ദര്യലക്ഷണമത്രേ. കീഴ്താടിയുടെ താഴത്തെ ഭാഗവും താടിയും ഒതുങ്ങിയും കുറച്ചുകൂടി എടുത്തും നിൽക്കുന്നത് അഭികാമ്യം. മുഖത്തിന്റെ മധ്യഭാഗം കുറുകേ അളന്നാൽ ഒരു കണ്ണിന്റെ അഞ്ചിരട്ടി വലുപ്പമുള്ളതായിരിക്കണം. ഈ ഭാഗമായിരിക്കണം മുഖത്തെ ഏറ്റവും വീതിയുള്ള ഭാഗം.



ലൈംഗികാകർഷകത്വം

പുരുഷന്റെ ലൈംഗികാർഷകത്വം കൂട്ടുന്നതിലും മുഖത്തിനാണ് പ്രധാന പങ്ക്. ഉറച്ചപേശികളും മറ്റും പ്രധാനമാണെങ്കിലും മുഖത്തിന്റെ പൗരുഷം (മസ്കുലാനിറ്റി)തന്നെയാണ് പ്രധാന ലൈംഗികാർഷണീയത. ഈ ലൈംഗികാർഷണീയതകൂടിയവരിൽ താഴെപ്പറയുന്ന പ്രത്യേകതകൾ കാണാവുന്നതാണ്.

- വിളർച്ച മാറിയ വെയിലേറ്റ് പാകപ്പെട്ട ചർമം
- ഒതുങ്ങിയ മുഖം

- മുഖത്തെ കുറഞ്ഞ കൊഴുപ്പ്
- ഒരുപോലെ വടിവൊത്ത് അൽപം തടിച്ച ചുണ്ടുകൾ
- ഇരുണ്ട കട്ടിയുള്ള പുരികങ്ങൾ
- കറുത്ത കൺപീലികൾ
- മുഖത്തിൻെറ മുകൾഭാഗം കീഴ്ഭാഗത്തെക്കാൾ വീതിയുള്ളത്.
- ഉന്തിയ കവിളസ്ഥികൾ.
- എടുത്തുനിൽക്കുന്ന കീഴ്താടി.
- ചെറിയ കൺപോളകൾ.
- മൂക്കിലും ചുണ്ടിൻെറ കോണിനുമിടയ്ക്കുള്ള മടക്ക് ഇല്ലാതിരിക്കുക.

സ്ത്രീകൾ പുരുഷന്മാരിലെ മേൽപറഞ്ഞ ആകർഷണീയ ലക്ഷണങ്ങൾ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു. ഒപ്പം സൗന്ദര്യലക്ഷണപ്രകാരം ശരീരമാകമാനം, മുഖം പ്രത്യേകിച്ചും വൃത്തിയും വെടിപ്പും ആകർഷവുമായും വയ്ക്കണം.

സൗന്ദര്യം കൂട്ടാം കുറവുകൾ കുറയ്ക്കാം

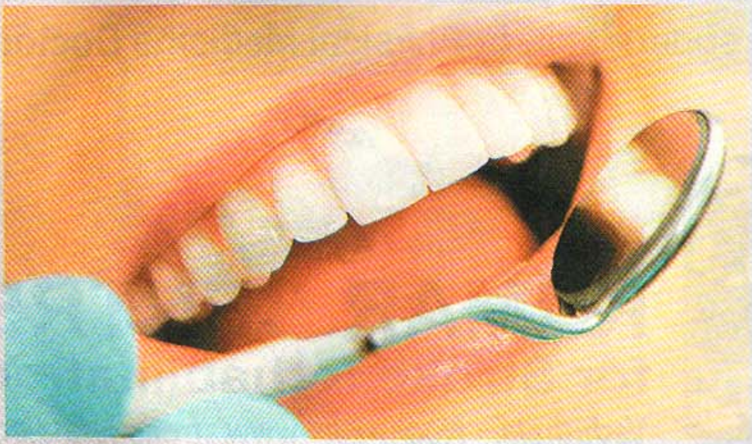
ചർമത്തിൻെറ പരിചരണം, മുഖത്തെ കൊഴുപ്പിൻെറ ക്രമീകരണം, മുടി അഴകു കൂട്ടുകയും സ്റ്റൈൽ ചെയ്യുകയും ചെയ്യുക,ആകർഷകമായ ഭാഗങ്ങൾ മുഴച്ചുകാട്ടുക, അനാകർഷമായവ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെടുത്താതിരിക്കുക തുടങ്ങിയവ ശ്രദ്ധിച്ചാൽ ആർക്കും സുന്ദരന്മാരാകാം. എളുപ്പത്തിൽ ചെയ്യാവുന്ന ചില പരിഹാരങ്ങൾ നോക്കാം.

- ചതുരാകൃതമുഖമുള്ള പുരുഷനാണ് (സ്ത്രീസൗന്ദര്യത്തിൽ അണ്ഡാകൃതി) ഒത്ത മുഖലക്ഷണമുള്ളവർ. ചതുരവും വിടർന്ന താടിയുമുണ്ടാകും ഇവർക്ക്. ഒരേ വീതിയിലുള്ള നെറ്റിത്തടം, കവിളസ്ഥികൾ, താടിയസ്ഥി

മുഖത്ത് ചില മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തിയാൽ ലൈംഗികാകർഷണം കൂട്ടാം

ഇവ ഇവരുടെ പ്രത്യേകതയാണ്. ഏതു മുഖാകൃതിയുള്ളവരെയും ഹെയർസ്റ്റൈലിങ്ങിലൂടെ ചതുരാകൃതി ലക്ഷണമുള്ളവരായി മാറ്റിയെടുക്കാനാകും. ചതുരലക്ഷണം കൂടുതലായി എടുത്തുനിൽക്കത്തക്ക രീതിയിൽ താടിഭാഗം മാത്രം ഒതുക്കി രോമം വളർത്തിയെടുക്കുന്ന സ്റ്റൈലാണു യോജിച്ചത്. അണ്ഡാകൃതിയിലുള്ള മുഖരൂപം ഉള്ളവർ വിഷമിക്കേണ്ട. ഇവർ ഒരുതരത്തിൽ ഭാഗ്യവാന്മാരാണ്. കാരണം ഇവർക്ക് ഏതു മേക്കപ്പും ഹെയർസ്റ്റൈലും ചേരും. ചതുരമുഖമാക്കി മാറ്റാനും എളുപ്പം.

- മുഖത്തിൻെറ രൂപം ആകർഷണമാകുന്ന രീതിയിൽ തലമുടി ഷെയ്പ് ചെയ്യുക. മീശരോമം ഒരു പരിധിവരെ മധ്യമുഖഭാഗം നീളം പ്രകടിപ്പിക്കുവാൻ ഉപയോഗിക്കാം. കീഴ്താടി മുഖാകൃതി ക്രമപ്പെടുത്തുവാൻ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.
- വശങ്ങളിലെ കൃതാവ് മുഖത്തിനനുസരിച്ചു ക്രമപ്പെടുത്തുക. ചതുരമുഖക്കാർക്കു വീതിയും നീളവുമേറിയ കൃതാവ് അഭംഗിയാവും.
- മുഖക്കുരു ലക്ഷണമുണ്ടെങ്കിൽ സാലിസിലിക് ആസിഡ് ഫെയ്സ് വാഷ് ഉപയോഗിക്കുക.



- ചതുരം, വട്ടം, ത്രികോണാകൃതി മുഖമുള്ളവർ അനുയോജ്യമായി തലമുടി സ്റ്റൈൽ ചെയ്യുക. മുഖത്തിനു അണ്ഡാകൃതിയുടെ ഭാവം കിട്ടുന്ന രീതിയിൽ ഒരുക്കിയാൽ നന്ന്.
- മുഖത്തെ ചർമം നന്നായി സ്ക്രബ് ചെയ്തുമാറ്റി മിനുസമുള്ള പുതിയ ചർമം വരുവാൻ, ക്ലെൻസിങ്, സ്ക്രബിങ്, ഫേഷ്യൽ, ദിവസേനയുള്ള മൊയ്സ്ചറൈസർ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുക.
- രാവിലെയും രാത്രിയും മുഖം കഴുകുക. ഓയിലി സ്കിന്നാണെങ്കിൽ ക്ലെ ബെയ്സ്ഡ് ക്ലെൻസർ ഉപയോഗിക്കുക. പിന്നെ മൊയ്സ്ചറൈസർ ഉപയോഗിക്കുക.

മുഖലക്ഷണം മാറ്റിമറിക്കുവാൻ പുരുഷന്മാർക്കും മേക്കപ്പ് ഉപയോഗിക്കാം. കൺപോളകൾ ചെറുതായി തോന്നുവാൻ, മൂക്കിൻെറ വീതി കുറച്ചു തോന്നുവാൻ, കവിളസ്ഥികൾ എടുത്തുനിൽക്കുവാൻ, കണ്ണിനടിയിലെ തൂക്കം കുറച്ചു തോന്നുവാൻ എല്ലാം മേക്കപ്പ് സഹായിക്കും. തൊലിയിലെ കുറവുകൾ മറയ്ക്കുവാനും മേക്കപ്പ് മെറ്റീരിയൽ ഉപയോഗിക്കാം.

നന്നായി ശരീരം സൂക്ഷിക്കുകയും മുഖം മിനുക്കിവയ്ക്കുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ആളിലും ആകർഷണീയത കൂടും, എവിടെയും ശ്രദ്ധിക്കപ്പെടുമെന്നതും യാഥാർത്ഥ്യമാണ്.

ചിരിയും പല്ലുകളും

മുഖസൗന്ദര്യത്തിൻെറ ശ്രദ്ധ മുഴുവൻ കവർന്നെടുക്കുന്ന പ്രധാന മുഖഭാഗമാണ് ചിരിമേഖല (സ്മൈൽ റീജിയൻ). മുഖത്തു ചിരി ഒരുക്കുകയും മുഖത്ത് ഓരോ ഭാവം വിടർത്തുകയും ചെയ്യുന്നതിൽ ഈ ഭാഗം നിർണായകമാണ്.അധരങ്ങളും ചുറ്റുമുള്ള മാംസപേശികളും താടിയസ്ഥികളുടെ ഭാഗമായ മോണയും മുൻനിര പല്ലുകളുമാണു ചിരി ഉതിർക്കുന്നതിൽ പ്രധാനമായും പങ്കുവയ്ക്കുന്നത്.

പുരുഷനായാലും സ്ത്രീയായാലും ചുണ്ടുകളുടെ സൗന്ദര്യം പ്രധാനം തന്നെ. പുരുഷൻെറ മേൽചുണ്ടിന് അല്പം കനം കൂടുതലായിരിക്കും. ചുണ്ടിനു മുകളിൽ മധ്യത്തായിട്ട് ഒരു ഫിൽട്രം എന്ന കുഴിവുണ്ട്. ഇതു ചുണ്ടിൻെറ ആകൃതിക്ക് ഏറെ ഭംഗി നൽകുന്നു.

പല്ലുകളുടെയും മോണയുടെയും

തള്ളലും ചിരിമേഖലയുടെ ഭംഗിയെ നിർണായകമായി സ്വാധീനിക്കും.

● മേൽനിരയിലെയും കീഴ്നിരയിലെയും മുൻനിര പല്ലുകൾ സ്മൈൽ കർവനുസരണം നിരയൊത്തുവരണം.

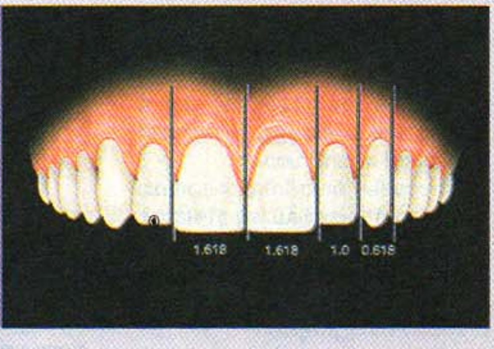
● 'സുവർണ ആനുപാതികത' (Golden Proportions & Golden Theory) പ്രകാരം മധ്യ ഉളിപ്പല്ലു മുതൽ കോമ്പല്ല് വരെ പല്ലുകളുടെ വീതിയും നീളവും 1:1.618 എന്ന അനുപാതത്തിലായിരിക്കണം.

● സൗകുമാര്യമുള്ള വടിവൊത്ത മോൾഡോടുകൂടിയ പല്ലുകളായിരിക്കണം ഓരോ പല്ലിൻെറ പുറം ആകൃതിക്കു വേണ്ടത്.

● ചിരിക്കുമ്പോൾ കീഴ്ചുണ്ടിൻെറ വരമ്പിലൂടെ കടന്നുപോകുന്ന വടിവിനൊത്തുപോകുന്ന മിഥ്യാരേഖയായ 'സ്മൈൽ കർവിന്' അനുസൃതമായി പല്ലുകളുടെ നില്പും അതിൻെറ അഗ്രവും നിരക്കണം.

● മോണകാട്ടിയുള്ള ചിരി അഥവാ 'ഗമ്മി സ്മൈൽ' ഒഴിവാക്കണം. കറുത്ത നിറമുള്ള മോണ അഭംഗിയാണ്.

വിടവുള്ളതും നിരയില്ലാത്തതുമായ പല്ലുകൾ മുഖ സൗന്ദര്യം കുറയ്ക്കും



●മോണയിൽ നല്ല വടിവൊത്ത് നിരയൊത്ത പല്ലുകൾ വേണം.

● വശ്യമായ ഒരു ചിരിനേടാൻ സ്മൈൽ ഡിസൈനിങ് തത്വങ്ങൾ പരിശീലിക്കാം.

●പല്ലുകളുടെ മുന്നോട്ടുള്ള തള്ളൽ കൂടുവാൻ പാടില്ല.

● വിടവുള്ള പല്ലുകൾ, രൂപവ്യത്യാസമുള്ള പല്ലുകൾ, നിരയില്ലാത്തത്, നിറവ്യത്യാസം, തേഞ്ഞ പല്ലുകൾ, കേടും നിറവ്യത്യാസവുമുള്ള പല്ലുകൾ എന്നിവ അഭംഗിയുണ്ടാക്കുന്നു.

●പല്ലുകളുടെ നിരയും ചുണ്ടിൻെറ കോണും തമ്മിൽ അകലം വേണം. 'ട്രയാങ്കുലർ ഡാർക്ക് സ്പെയ്സ്' എന്ന ഈ ഭാഗം വായിൽ ഇരുണ്ടതായി തോന്നും.ഇത് ഫോട്ടോജനിക് ഫെയ്സിന് മാറ്റുകൂട്ടും.

പല്ലുകൾക്കു ചികിത്സ

പല്ലുകളുടെ ഏതു തരത്തിലുള്ള

ആരോഗ്യമുള്ള ജീവിതത്തിന്
ആയുർവേദത്തിൻ്റെ പരിരക്ഷ

ജൂനിയർ ബദാം ലേഹ്യം
കുട്ടികൾക്ക്
◆ 3 മുതൽ 15 വയസ്സു വരെയുള്ള കുട്ടികൾക്ക് വേണ്ടി പ്രത്യേകം തയ്യാറാക്കപ്പെട്ടത്.
◆ ആരോഗ്യകരമായ വളർച്ചയെ സഹായിക്കുന്നു.
◆ രോഗപ്രതിരോധശേഷി, ഓർമ്മശക്തി, ബുദ്ധിശക്തി എന്നിവയ്ക്ക് ഫലപ്രദം.
◆ ഉന്മേഷം, ഉത്സാഹം, ചുറുചുറുക്ക് എന്നിവയ്ക്ക് നിത്യവും കഴിക്കാവുന്നത്.
◆ ആരോഗ്യത്തിനും ശരീരപുഷ്ടിക്കും സൗന്ദര്യവർദ്ധനവിനും അത്യുത്തമം.

ബദാം ലേഹ്യം
മുതിർന്നവർക്ക്
◆ ക്ഷീണം, തളർച്ച, വിശപ്പില്ലായ്മ, ഓജക്ഷയം എന്നിവയെ അകറ്റുന്നു.
◆ രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.
◆ ഉൻമേഷത്തിനും ഉത്സാഹത്തിനും ശരീരബലത്തിനും നിത്യവും കഴിക്കാവുന്നത്.
◆ സ്ത്രീ പുരുഷ ഭേദമേന്യേ 15 വയസ്സിനു മുകളിലുള്ള ഏവർക്കും ഉപയോഗിക്കാം.
◆ ശരീരപുഷ്ടിക്ക് അത്യുത്തമം.

100% ആയുർവ്വേദം 100% വെജിറ്റേറിയൻ

Mfd by SINDHU PHARMACY, Varapuzha, Ernakulam. ISO 9001-2000 & GMP Certified Company.
Markd by SOORYAPRABHA ASSOCIATES Thrissur. Customer Care: 0480 2752802, 9349126168.