



ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ಬಳಿಕ ತಣ್ಣಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಬೇರೆ ಯಾವ ಕೃತಕ ಲೇಪನಗಳ ಬಳಕೆ ಮಾಡದೆ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಅಡ್ಡಾಡಬಹುದು.

ತ್ವಚೆಯ ಶುದ್ಧಿಗಿ..

ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಅದರ ನಿರ್ಜೀವ ಕಣಗಳು ಬರಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸದು. ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮ ಕಳಾವಿಹೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ತೊಡೆದು ಹೊಳೆಯುವ ಮೈಕಾಂತಿ ಗಳಿಸಲು ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಸಹಾಯಕ. ಅದರ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಒಳಗಿನ ಗಟ್ಟಿ ತಿರುಳನ್ನು ಒಂದು ಬೌಲಿನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಮುಖ ಮತ್ತು ಇತರ ದೇಹ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ನೆನೆಯುವಂತೆ ಸವರಬೇಕು. ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹಗುರವಾಗಿ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ತಾಜಾತನವನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಅಲ್ಟ್ರಾ ವೈಯೋಲೆಟ್ ಆಮ್ಲ ಚರ್ಮದ ನಿರ್ಜೀವ ಕಣಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ನವ ತಾರುಣ್ಯ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಕಲೆಗಳು, ಮೊಡವೆಗಳು, ಚರ್ಮದ ಉರಿಯೂತ ನಿವಾರಿಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಈ ರಸದಲ್ಲಿವೆ.

ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಸುಕ್ಕುಗಳಿದ್ದರೆ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ತಿರುಳಿನ ರಸವನ್ನು ಲೇಪಿಸಿ ಅದು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವ ತನಕ ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ಬೆಳಗಾದ ಮೇಲೆ ಶೀತಲ ಪನ್ನೀನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೂ ಬಲ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶವನ್ನುಳಿಸಿ ಹೊಳೆಯುವ ಚರ್ಮ ಕಾಂತಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ರಸ ಸೇವನೆಯೂ ಚರ್ಮದ ಹಿತ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.

ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತ ಚರ್ಮ

ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಜಿಡ್ಡಿನ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಶೋಭಿಸದು. ಇದರ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಕಪ್ಪು ದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಮುಲ್ತಾನ್ ಮಿಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ದಪ್ಪವಾಗಿ ಲೇಪಿಸಿ ತಿಕ್ಕಿ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷ ಬಿಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ಗುಲಾಬಿ ಜಲದಲ್ಲಿ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಕೆಲವು ದಿನ ಈ ಲೇಪನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮುಖದ ವರ್ಚಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಜಿಡ್ಡಿನ ಬಾಧೆ ತೊಲಗುತ್ತದೆ. ಹಸಿರು ದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ರಸದ ಲೇಪನವು ಕೂಡ ಮುಖ ಚರ್ಮವನ್ನು ದೋಷರಹಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅಧಿಕವಾದ ಬೆವರನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಜತೆಗೆ ನಿಂಬೆರಸ, ಚಹಾದ ಸಾರಗಳೊಂದಿಗೆ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ರಸವನ್ನು ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಚರ್ಮದ ರಂಧ್ರಗಳಲ್ಲಿರುವ ಜಿಡ್ಡನ್ನೂ ತೆಗೆಯುತ್ತದೆ. ಚೆಸ್ ಮತ್ತು ದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ರಸದ ಮಿಶ್ರಣದ ಲೇಪನ ಮುಖದ ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಕಿವಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹಾಗೂ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ರಸದೊಡನೆ ಜೇನುತುಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಹಚ್ಚುವುದು ಮುಖ ಚರ್ಮದ ಕಲೆ ತೆಗೆಯುತ್ತದೆ.

ತೈಲಯುಕ್ತ ಚರ್ಮದ ಕಿರಿಕಿರಿ ತಪ್ಪಿಸಲು ಕಪ್ಪು ದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಮುಲ್ತಾನ್ ಮಿಟ್ಟಿ, ನಿಂಬೆರಸ, ಪನ್ನೀನ, ಶೀತಲ ನೀರುಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ತೈಲವನ್ನು ಹೀರಿ ಹೊರ ತೆಗೆಯುತ್ತದೆ.

ಒಣಚರ್ಮಕ್ಕೆ..

ಅವಕಾಡೊ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು, ಜೇನುತುಪ್ಪುಗಳೊಂದಿಗೆ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ರಸವನ್ನು ಮಿಶ್ರಗೊಳಿಸಿ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಒಣಗಿದ ಮೇಲೆ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ರೋಸ್ ವಾಟರನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಸಿಂಪಡಿಸಬೇಕು. ಕೋಮಲ ಹಾಗೂ ಮೃದುವಾದ ಚರ್ಮ ನಿಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ. ದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿ ಮೈ ಬಣ್ಣ ಉಜ್ವಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಚರ್ಮದ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕ ಗುಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಹೊಳೆಯುವ ಚರ್ಮಕ್ಕಾಗಿ

ಕಪ್ಪು ದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ರಸ, ಪಪ್ಪಾಯ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಜೇನು ಮತ್ತು

ಪನ್ನೀನ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಲೇಪಿಸಿ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ಬಳಿಕ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಉಪಚಾರದಿಂದ ಹೊಳೆಯುವ ಮೈ ಕಾಂತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಣ ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನೀಗುತ್ತದೆ. ಮೃದು ಚರ್ಮ ನಿಮ್ಮದಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಉಜ್ವಲವಾಗಲು ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ಹಾಗೂ ಕೆಂಪು ದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ಲೇಪಿಸುವುದು ಸಹಾಯಕ. ಇದು ಒಣ ಚರ್ಮದವರಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸದು.

ಮುಖದ ಹೊಳಪು ಅಧಿಕಗೊಳಿಸಲು ದ್ರಾಕ್ಷಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ಕೆಲವು ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಕ್ರಮಗಳಿವೆ. ಎರಡು ಗ್ರಾಮ್ ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು, ಕೋಕೋ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ರಸದಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದು ಮುಖಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಚಮಚ ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ, ಹಾಲು, ಅಡುಗೆ ಸೋಡ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ರಸಗಳ ಮಿಶ್ರಣದ ಲೇಪನ ಮುಖವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ ಹೊಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ರಸ, ವಿನೆಗರ್, ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು, ಕ್ಯಾರಿಟ್ ರಸಗಳ ಮಿಶ್ರಣದ ಲೇಪನ ಕೂಡ ಮುಖದ ಚರ್ಮದ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿ ಚರ್ಮದ ಸ್ಥಿತಿ ಸ್ಥಾಪಕತ್ವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಪುದೀನ ಎಲೆಗಳ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಲಿಂಬೆ ಮತ್ತು ದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ತೈಲಯುಕ್ತ ಮುಖದ ಸಮಸ್ಯೆ ನೀಗುತ್ತದೆ.

ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ತಿರುಳನ್ನು ಹಿಸುಕಿ. ಅಡುಗೆ ಸೋಡ ಬೆರೆಸಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟು ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಮುಖದ ಗುಳ್ಳೆ, ತುರಿಕೆ, ಚರ್ಮದ ಇತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ದೂರವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತಲಿನ ಕಲೆ, ಬೂದುವರ್ಣದ ಕೂದಲು, ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ಮುಂತಾದ ಕೆಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ಬೀಜಗಳಿಂದ ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸುವ ತೈಲದ ಲೇಪನ ಮಾಡಿ ಹೊಳೆಯುವ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೂದಲನ್ನು ಗಳಿಸಬಹುದು, ಹುರುಪಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ನೀಗುತ್ತದೆ.

ಮೊಸರು, ನಿಂಬೆರಸ, ದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ರಸ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಕಲಸಿ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಚರ್ಮಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಮುಖದ ಚರ್ಮ ಮಂದವಾಗಿ ಕಳಾವಿಹೀನವಾಗಿದ್ದರೆ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಸ್ಯಾಬಿಯಿ ರಸಗಳ ಮಿಶ್ರಣ ಲೇಪನ ಮಾಡಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಬಳಿಕ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ದ್ರಾಕ್ಷಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಯಾಲಿಸಿಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಮುಖದ ಗುಳ್ಳೆಗಳನ್ನೂ ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ರಸ, ದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ರಸದ ಮಿಶ್ರಣ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಮುಖದ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗೆ ವಿದಾಯ ಹೇಳಬಹುದು.

ವಯಸ್ಸಿನ ಕಾರಣದಿಂದ ಮುಖದಲ್ಲಿ ದಟ್ಟವಾಗಿ ಕಪ್ಪು ಚುಕ್ಕೆಗಳಾದರೆ ದ್ರಾಕ್ಷಾರಸದ ಲೇಪನ ಪರಿಹರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಸಿ ಜೀವಸತ್ವದ ಕಾಲಜನ್ ಚರ್ಮದ ನಿರಿಯನ್ನೂ ದೂರವಿಡುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಿಸಲು ದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ರಸ ಲೇಪನ ಮಾಡಬಹುದು.

ಮೊಡವೆಗೆ ಕಬ್ಬಿನ ರಸ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ರಸ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನೊಮೈಲ್ ಸಮಭಾಗ ಬೆರೆಸಿ ಕುತ್ತಿಗೆಯಿಂದ ಮುಖದವರೆಗೆ ಲೇಪಿಸುವ ಉಪಚಾರದಿಂದ ಕೆರಳಿ ಬಾಧೆ ಕೊಡುವ ಮೊಡವೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಕಲೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ನಿಂಬೆರಸ, ಮಿಂಟ್ ಮತ್ತು ದ್ರಾಕ್ಷಿ ರಸಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಐಸ್ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಮುಖಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುವ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳು ಮುಖದ ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಕೂದಲಿನ ಕಾಂತಿಗೆ: ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಸೇಬಿನ ರಸದೊಡನೆ ವಿನೆಗರ್ ಬೆರೆಸಿ ಕೂದಲಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ತೊಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಕೂದಲಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಬಳಸುವ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ತಾಜಾ ಆಗಿರಲಿ. ಕೊಳೆತ, ಕಳಪೆ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಹಣ್ಣು ಬಳಸಬಾರದು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.