

ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆಗೆ ಬೆಣ್ಣೆ ಸಹಕಾರಿ. ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನವಾದ ಬೆಣ್ಣೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಬಾದಾಮಿ ಬೆಣ್ಣೆ, ಶಿಯಾ ಬೆಣ್ಣೆ, ಪೀನಟ್ ಬೆಣ್ಣೆ, ಅವಕಾಡೊ ಬೆಣ್ಣೆ, ಗೋಡಂಬಿ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಬೆಣ್ಣೆಗಳಿಂದ ತ್ವಚೆಯ ನಯ, ಹೊಳಪು ಸಾಧ್ಯ. ಸೌಂದರ್ಯ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಬೆಣ್ಣೆಗಳು ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ದಾಸವಾಳದ ಹೂವನ್ನು ಹಾಕಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ತಣದ ಬಳಿಕ 6-8 ಹನಿ ರೋಸ್‌ಮೆರಿ ತೈಲ ಬೆರೆಸಿ ಕೂದಲಿಗೆ ಮಾಲೀಶ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಳೆದ ಮೇಲೆ ತಲೆ ತೊಳೆಯಿರಿ.

- ಇದು ತ್ವಚೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾಯಿಶ್ಚರ್ಮ್. ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತ ಚರ್ಮ ಒಡೆದಿದ್ದರೆ ಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿ ಬಾದಾಮಿ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಚರ್ಮದ ತೇವಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಳಗೆ ಇರುವ ಚರ್ಮದ ಊತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಸ್ಪೆಚ್ ಮಾರ್ಕ್ಸ್ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ಬೆಣ್ಣೆಯಿಂದ ನಿತ್ಯ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿದರೆ ಬೇಗನೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

- ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ ಹಸಿ ಹಾಲಿನ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ಬಳಿಕ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದ ಹತ್ತಿಯಿಂದ ಒರೆಸಿಕೊಂಡರೆ ತ್ವಚೆ ಶುಭ್ರವಾಗುವುದು.
- ಚರ್ಮದ ಯೌವನ ಕಾಪಾಡಲು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ ಅಲೋವೆರಾ ಜೆಲ್ ಬೆರೆಸಿ ಹಚ್ಚುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಒಂದು ಚಮಚ ಓಟ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಹನಿ ನಿಂಬೆ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಮಾಲೀಶ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಹಾಕಿ.
- ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆ ತಡೆಯಲು 3-4 ಚಮಚ ಬೆಣ್ಣೆಗೆ ಒಂದು ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ ಆಲಿವ್ ತೈಲ ಬೆರೆಸಿ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು 45 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಪೈಟೀನ್ ಹಾಗೂ ಮ್ಯಾಗ್ನೀಶಿಯಂ ಹೊಂದಿದ ಈ ಬೆಣ್ಣೆ ಕೂದಲ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ.

ಗೋಡಂಬಿ ಬೆಣ್ಣೆ

ಗೋಡಂಬಿ ತಿನ್ನಲು ಬಹಳ ರುಚಿ. ಇದು ಉತ್ತಮ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಕೂಡ.

- ವಾರದಲ್ಲಿ 2 ಬಾರಿ ಇದನ್ನು ಇಡೀ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು 15 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಚರ್ಮದ ಒಡಕು ನಿವಾರಣೆ ಹೊಂದಿ ತ್ವಚೆ ನಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಚರ್ಮದ ನವೆ ಹೋಗಿಸುತ್ತದೆ.
- ನೆತ್ತಿಯ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ದೂರವಿರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.
- ಆಕಾಲಿಕ ನೆರೆ ತಪ್ಪಿಸಲು ಇದನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಿ ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ 30 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ತಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಬೀಜದ ಬೆಣ್ಣೆ

ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ತರಕಾರಿ. ಇದರ ಜ್ಯೂಸ್ ಕೂಡ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆಯಲ್ಲೂ ಸಹಕಾರಿ ಈ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ.

ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಯುಕ್ತ ಈ ಬೆಣ್ಣೆ ಕೊಲಾಜೆನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಹಲವಾರು ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

- ಒಡೆದ ತುಟಿಗಳನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿಸಲು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ಮಾಲೀಶ ಮಾಡಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು.
- ಮುಖದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಒಂದು ಚಮಚ ಬೆಣ್ಣೆಯ ಜೊತೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಗ್ರೀನ್ ಟೀ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು, 20 ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ.
- ಮೂಗಿನ ಮೇಲೆ ಬ್ಲಾಕ್ ಹೆಡ್ಸ್ ಆಗಿದ್ದರೆ ಕಾಲು ಚಮಚ ಬೆಣ್ಣೆಗೆ 2 ಚಿಟಿಕೆ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಹಚ್ಚಿ 10 ನಿಮಿಷ ಕಳೆದ ಮೇಲೆ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಪಾದಗಳು ಸೀಳಿದಾಗ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಕಾಲು ಚೀಲ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರತಿರಾತ್ರಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ 4-5 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪಾದಗಳು ನಯವಾಗುತ್ತವೆ.
- ಕಳೆಗುಂದಿದ ಕೂದಲಿನ ಹೊಳಪನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು 4 ಚಮಚ ಬೆಣ್ಣೆಗೆ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಗುಲಾಬಿ ಜಲ ಸೇರಿಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿ ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ತಲೆ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ಅವಕಾಡೊ ಬೆಣ್ಣೆ

ಅವಕಾಡೊ ಹಣ್ಣಿನ ಬೀಜದಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುವ ಬೆಣ್ಣೆ ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಬಿ, ಸಿ, ಇ ಹಾಗೂ ಕೆ ಹೊಂದಿದೆ. ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ನೆರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಏಜ್ ಸ್ಪಾಟ್ಸ್ ಹೋಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿ. ತಣ್ಣನೆ ಗಾಳಿಯಿಂದ ಚರ್ಮ ಕಪ್ಪಾಗಿದ್ದರೆ ಈ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ನೈಜ ಬಣ್ಣ ಮರಳಿ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಕೆಮಿಕಲ್ ಹಾಗೂ ಹೇರ್ ಸ್ಟೈಲಿಂಗ್‌ಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಹಾನಿಗೊಳಗಾದ ಕೂದಲಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಕಂಡೀಷನರ್.

- ಕಡಿಮೆ ತಾಪಮಾನದಿಂದ ಮುಖ ಕಳೆಗುಂದುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆಗ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಬೆಣ್ಣೆಗೆ 4-5 ಹನಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಚಮಚ ಸೌತೆಕಾಯಿ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ನಂತರ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು.