

ತೇವಾಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ?

ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಚರ್ಮ ಒಣಗಿದರೆ ಅದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳ ಸುತ್ತ ಸುಕ್ಕುಗಳಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ಅಂದವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಕೆಲವು ಟಿಪ್ಪಣಿ:

- * ಒಂದು ಚಮುಚ ಜೇನು ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ 1 ಚಮುಚ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ತಿರುಳು ಮೀಶ್ರಿಸಿ ನೆರಿಗೆಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ 20 ನಿಮಿಷ ಕಳೆದ ಮೇಲೆ ತೊಳೆಯಬಹುದು.
- * ಮುಲ್ತಾನಿ ಮಿಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ತಾಜಾ ಕೆನೆ ಬೆರೆಸಿ ಹಚ್ಚಿ 10 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆದರೆ ಸುಕ್ಕುಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ನಿವಾರಣೆ ಹೊಂದುತ್ತವೆ.
- * ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ 5 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ತೊಳೆಯಿರಿ.
- * ಒಂದು ಚಮುಚ ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮುಚ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಳಗೆ ಲೇಪಿಸಿ ಒಣಗಲು ಬಿಡಿ. ನಂತರ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- * ಎರಡು ಚಮುಚ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲಿನ ಜೊತೆಗೆ ಎರಡು ಚಮುಚ ಕಿತ್ತಳೆ ರಸ ಮಿಶ್ರಿಸಿ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಹಚ್ಚಿ, 10 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆಯಿರಿ.

ಕಣ್ಣಿನ ಅಂದವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಲು ಪ್ರತಿದಿನ ಕೆಲವು ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಕಪ್ ತೆಗೆಯಲು ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಬಳಸಿದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ಚರ್ಮ ಒಣಗುವುದಿಲ್ಲ. ಗಡುಸಾದ ಫೇಸ್ ವಾಶ್ ಬಳಸದಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮೇಕಪ್ ಬ್ರಶ್‌ಗಳನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿ ಇರಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಪ್ರಸಾಧನಗಳ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ತಾರುಣ್ಯ ಪೂರ್ಣ ತ್ವಚೆಗೆ

ನಮ್ಮ ತ್ವಚೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದೇ ತರ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಮಯ ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಚರ್ಮ ತನ್ನ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಹೊಳಪನ್ನು ಕಳೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಮುಖದ ಅಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ಸುಕ್ಕು ಹಾಗೂ ನೆರಿಗೆಗಳು ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಪಿಗ್ಮೆಂಟೇಷನ್ ಹಾಗೂ ಏಜ್ ಸ್ಪಾಟ್ಸ್ ಕೂಡ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತವೆ. ತ್ವಚೆ ತನ್ನ ಸಹಜ ತಾರುಣ್ಯ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದರೆ ಬದನೆಕಾಯಿ ಬಳಸಿ ಫೇಸ್ ಮಾಸ್ಕ್ ತಯಾರಿಸಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಾದ ಎ,ಸಿ ಹಾಗೂ ಇ ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳಾದ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ, ಮ್ಯಾಗ್ನೀಶಿಯಂ, ಪೊಟಾಶಿಯಂ ಹಾಗೂ ಸಿಲೀನಿಯಂ ತ್ವಚೆಯ ಯೌವನ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.

- * ಬದನೆಕಾಯಿಯ ರಸವನ್ನು ಕುತ್ತಿಗೆ ಹಾಗೂ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ 15 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ತೊಳೆದರೆ ಪಿಗ್ಮೆಂಟೇಷನ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
- * 3 ಟೇಬಲ್ ಚಮುಚ ಅರೆದ ಬದನೆಕಾಯಿ ತಿರುಳಿಗೆ 2 ಚಮುಚ ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು 20 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಇದರಿಂದ ತ್ವಚೆಯು ಮೃದುವಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ನೆರಿಗೆಗಳನ್ನು ದೂರವಿರಿಸಬಹುದು.
- * ಬದನೆಕಾಯಿ ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರಿಗೆ ಅನಾನಸಿನ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಹಚ್ಚಿ 15 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆದರೆ ಚರ್ಮ ಬಿಗಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

* ಮುಖದ ಚರ್ಮ ಒಣಗಿದ್ದರೆ 3 ಚಮುಚ ರುಬ್ಬಿದ ಬದನೆಕಾಯಿ ಜೊತೆ 5-6 ಹನಿ ಶ್ರೀಗಂಧದ ತೈಲ ಬೆರೆಸಿ ಮಾಲೀಶು ಮಾಡಿ, ಒಣಗಿದ ನಂತರ ತೊಳೆಯಬೇಕು.

- * ಬೇಯಿಸಿ ಅರೆದ ಬದನೆಕಾಯಿ 2 ದೊಡ್ಡ ಚಮುಚ, 2 ಚಮುಚ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಮತ್ತು 1 ಚಮುಚ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಕರಿಬೇವನ್ನು ಮಿಶ್ರಿಸಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿ 20 ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ತೊಳೆದರೆ ಕಾಂತಿಹೀನ ತ್ವಚೆಗೆ ಹೊಳಪು ಸಿಗುವುದು.
- * 3 ಚಮುಚ ಬದನೆಕಾಯಿ ರಸಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕರಬೂಜ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹಾಕಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ 10 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ತ್ವಚೆಯ ತೇವಾಂಶ ಉಳಿದು ಕೋಮಲವಾಗುತ್ತದೆ.
- * 2 ಟೇಬಲ್ ಚಮುಚ ರುಬ್ಬಿದ ಬದನೆಕಾಯಿಗೆ 2 ಚಮುಚ ವಾಲ್ನಿಟ್‌ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಸುಕ್ಕುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.
- * ಬದನೆಕಾಯಿ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಶುಂಠಿರಸ ಹಾಗೂ ದಾಳಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ ಹಚ್ಚಿ 15 ನಿಮಿಷ ಆದ ಮೇಲೆ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಮುಖ ಫ್ರೆಶ್ ಆಗಿ ಕಾಣುವುದು.

* ಏಜ್ ಸ್ಪಾಟ್ಸ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಬದನೆ ತಿರುಳಿಗೆ ಕೋಕೋ ಪುಡಿ ಹಾಗೂ ಮೋಸಂಬಿರಸ ಬೆರೆಸಿ ಹಚ್ಚಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಣಗಿದ ನಂತರ ತೊಳೆಯಿರಿ.

* ಬದನೆಕಾಯಿ ಹಾಗೂ ಉದ್ದಿನಬೇಳೆಯನ್ನು ಅರೆದು ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದಷ್ಟು ಮೊಸರು ಹಾಕಿ ವರ್ತುಲಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು 20 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆದು ಹಾಕಿ.

* ಟೇಬಲ್ ಚಮುಚ ಬದನೆಕಾಯಿ ರಸದ ಜೊತೆ 2 ಚಮುಚ ದ್ರಾಕ್ಷಿರಸ ಬೆರೆಸಿ ಹಚ್ಚಬಹುದು.

* ಬದನೆಕಾಯನ್ನು ಬಿಲ್ಲೆಯಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಅದರಿಂದ ಮುಖ ಹಾಗೂ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿದರೆ ಚರ್ಮ ಮೃದುವಾಗಿ ಸೌಂದರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು.

* 3 ಚಮುಚ ಬದನೆಕಾಯಿ ರಸ ಹಾಗೂ 3 ಚಮುಚ ರೋಸ್‌ಮೆರಿ ಚಹಾದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ 10 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆಯಿರಿ.

* ಬೇಯಿಸಿ ಮ್ಯಾಶ್ ಮಾಡಿದ ಬದನೆಕಾಯಿ 3-4 ಚಮುಚ ಮತ್ತು 2-3 ಚಮುಚ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳು ಸೇರಿಸಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದರೆ ತ್ವಚೆಯು ತಾರುಣ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಮುಖದ ಅಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಕೇಶ ರಾಶಿಯ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಇಮ್ಮಡಿಗೊಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಬದನೆಕಾಯಿ ರಸವನ್ನು ಕೂದಲಿನ ಬುಡಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ 1 ಗಂಟೆಯ ಬಳಿಕ ತಲೆಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಕೂದಲು ಸೊಂಪಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ರುಬ್ಬಿದ ಬದನೆಕಾಯಿ ಕಾಲು ಕಪ್, ಸ್ನಾ ಬೆರಿ ರಸ 2 ಟೇಬಲ್ ಚಮುಚ ಹಾಗೂ ಅವೊಕಾಡೊ ತೈಲ 1 ದೊಡ್ಡ ಚಮುಚ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಕೂದಲಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿ 30 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತಲೆ ತೊಳೆದರೆ ಅಕಾಲಿಕ ನೆರೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

