

ಹಾಲನ್ನು ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಲೇಪಿಸಿ ಸುಕ್ಕುಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನೀವಬೇಕು. ಒಂದು ತಾಸಿನ ಅನಂತರ ಎಳನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು.

ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಹೊಳೆಯುವ ಮುಖಕಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ಹಲಸಿನ ಬೇರು, ಲಾವಂಜಿ ಬೇರುಗಳನ್ನು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಕಸ್ತೂರಿ ಅರಶಿಣವನ್ನು ತೇದು ತಯಾರಿಸಿದ ಗಂಧದಲ್ಲಿ ಈ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿ, ಮುಖಕ್ಕೆ ದಿನಕ್ಕಿರಲೂ ಸಲ ಲೇಪಿಸಿ ಒಣಗಿದ ಮೇಲೆ ಐಸ್ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ಕಲೆಗಳು ನೀಗುತ್ತವೆ.

ತುಟೆಗಳು ಮತ್ತು ಗಲ್ಲುಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳಿದ್ದರೆ ತೊಳೆಗಳ ಪೇಸ್ಟನ್ನು ಲೇಪಿಸಿ ಒಣಗುವವರೆಗೂ ಹಗುರವಾಗಿ ನೀವಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಮೊಸರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಅರ್ಧ ತಾಸು ಕಳೆದ ಮೇಲೆ ಐಸ್ ನೀರಿನಿಂದ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಕೆಲವು ದಿನ ಈ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವುದು ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ತ್ವಚೆಯು ಬಿರುದು ಸುಕ್ಕುಗಳಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಹಲಸಿನ ತೊಳೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ರಾತ್ರಿ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಒಂದು ತಾಸಿನ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ತೇವಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ಬಿರುಕುಂಟಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣಿನ ತೊಳೆಗಳನ್ನು ತಣ್ಣಗಿನ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಅರೆದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸುವುದು ಒಣತ್ವಚೆಯನ್ನು ಮೃದು ಮತ್ತು ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಒಂದು ಹಲಸಿನ ತೊಳೆ, ಒಂದು ಚಮಚ ಉದ್ದಿನ ಹಿಟ್ಟು, ಒಂದು ಚಮಚ ಹಾಲನ್ನು ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿ ಕುತ್ತಿಗೆಯಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ಮುಖದವರೆಗೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಇದು ತ್ವಚೆಯ ನಿರ್ಜೀವಕಣಗಳನ್ನು

ತ್ವಚೆಯ ಅಲರ್ಜಿಗೆ

ಹಲಸಿನಮರದ ಎಳೆಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಅರೆದು ತ್ವಚೆಯ ಅಲರ್ಜಿಯಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಉರಿಯೂತ, ಅಲರ್ಜಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಐಬ್ರೊ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರದ ಉಪಚಾರಕ್ಕೆ ಇದು ಸೂಕ್ತ. ಹುಬ್ಬುಗಳನ್ನು ತಿದ್ದಿ ತೀಡಿದ ಬಳಿಕ ಉಂಟಾಗುವ ನೋವು ಮತ್ತಿತರ ಕಿರಿಕಿರಿಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಕೆಲವು ಸಲ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು ಗುಲಾಬಿ ಜಲದಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ತಣ್ಣಗಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಲಸಿನ ಬೀಜದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕರೆಗಿಸಿ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಉಗುರುಗಳ ಅಂದಕ್ಕೆ ಹಲಸಿನಹಣ್ಣು ಸಹಕಾರಿ. ಹಲಸಿನಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಮುಳ್ಳು ತೆಗೆದು ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಅರೆದು ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಉಗುರುಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಉಗುರು ಸೀಳುವುದು, ಕಲೆ ಬೀಳುವುದು ಶಮನವಾಗಿ ಸುಂದರ ಆಕಾರ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ನಿವಾರಿಸಿ ತ್ವಚೆಗೆ ಹೊಳಪು ತರುತ್ತದೆ.

ಹಲಸಿನ ಬೀಜದ ಉಪಯೋಗಗಳು

ಕೂದಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ: ತಲೆಗೂದಲು ಉದುರುತ್ತಿದೆಯೇ, ಬಣ್ಣುಗೆಟ್ಟಿದೆಯೇ, ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂದಿತವಾಗಿದೆಯೇ? ಇದಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಹಲಸಿನ ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿದೆ ಪರಿಹಾರ. ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಲಿಯಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ಚೂರ್ಣ ತಯಾರಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ನೆತ್ತಿಯಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ತಲೆಗೂದಲಿಗೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ಒಂದು ತಾಸು ಕಳೆದ ಮೇಲೆ ಶಾಂಪೂ ಬಳಸಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದಿನವೂ ಈ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೊಳೆಯುವ ಕೂದಲು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನೂ ಇದು ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಚಮಚ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಲಸಿನ ಬೀಜದ ಚೂರ್ಣ, ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಮೆಂತ್ಯದ

ಪುಡಿ, ಒಂದು ಚಮಚ ಪರಿಶುದ್ಧ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ತಲೆಗೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ಒಣಗಿದ ಮೇಲೆ ಸೀಗಿಪುಡಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ತೊಳೆದರೆ ತಲೆಹೊಟ್ಟಿನ ಕಿರಿಕಿರಿ, ಕೂದಲು ಸೀಳುವುದು, ತುಂಡಾಗುವುದು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಕೂದಲೂ ಸಮೃದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಲಸಿನ ಬೀಜದ ಚೂರ್ಣ, ಬಿಳಿ ದಾಸವಾಳ ಹೂ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಚೂರ್ಣ, ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳ ಚೂರ್ಣಗಳನ್ನು ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿ. ಇದನ್ನು ತಲೆಗೂದಲಿಗೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಹಚ್ಚಿ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಕಪ್ಪು ಕೂದಲು ಹೊಂದಬಹುದು. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕಲೆಗಳಿದ್ದರೆ ಬೀಜಗಳ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಕಲೆಗಳ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿ ಅರ್ಧ ತಾಸಿನ ಮೇಲೆ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಜೊತೆಗೆ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ತುಟಿ ಮತ್ತು ಗಲ್ಲದ ಸುತ್ತಲಿನ ಕಲೆ ಶಮನವಾಗಿ ತ್ವಚೆಯು ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಲಸಿನ ಬೀಜದ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಕಲಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ ಅರ್ಧ ತಾಸು ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿರುವ ಎಣ್ಣೆಯ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಲೇಪನ ಮೋಣಕಾಲುಗಳ ನೋವನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಹಲಸಿನ ಕಾಯಿಯ ತೊಳೆಯನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಅರೆದು ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಕಲೆಗಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಶೀತದಿಂದ ಮೂಗಿನ ಊತವಾಗಿದ್ದರೆ ಉಪಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್: ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಹಲಸಿನ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನೆನಸಿ. ಬಳಿಕ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿ. ಇದರ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಒಂದು ತಾಸಿನ ಬಳಿಕ ಐಸ್ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಮುಖದ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳು ಅಕಾಲಿಕ ಸುಕ್ಕುಗಳು ನೀಗಿ ಮೃದುವಾದ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

