

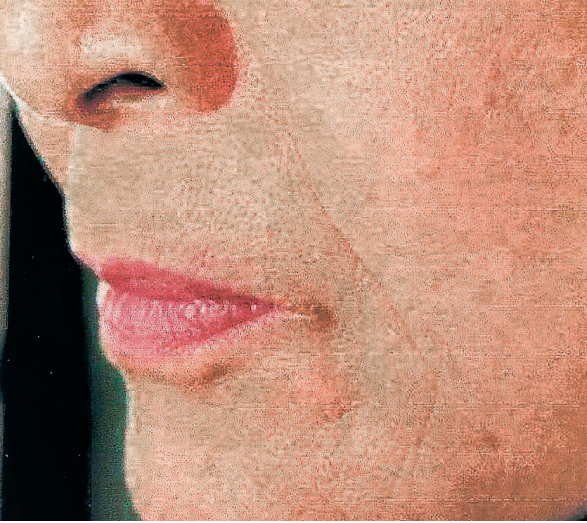
ನಿರಿಗೆ ನಿವಾರಣೆ ಹೇಗೆ...

ನಯವಾದ ತ್ವಚೆ, ನುಣುಪು ಕೆನ್ನೆ ಸೌಂದರ್ಯದ ಪ್ರತೀಕ. ಸುಕ್ಕು ಚರ್ಮ, ಹೆಚ್ಚು ನಿರಿಗೆ ಇರುವ ತ್ವಚೆ ಮುಖದ ಅಂದಗೆಡಿಸುತ್ತದೆ.



ಉಮಾ ಜಯಕುಮಾರ್

ಒ್ಯೂಟಿಯನ್



ನಿರಿಗೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿ ದಿನ ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ, ಆ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ಮುಖ ಚರ್ಮವನ್ನು ಮೆದುವಾಗಿ ಅಂಗಮರ್ಧನ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ತೆಗೆದು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಮರುದಿವಸ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ತೆಗೆಯುವುದು.

ದಿನಾ ಒಂದು ನೇಂದ್ರ ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಜಜ್ಜಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಗುಲಾಬಿ ಹೂವಿನ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿ, ಮುಖ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ, ಒಂದು ತಾಸು ತನಕ ಹಾಗೆಯೇ ಇರಗೊಳಿಸುವುದು. ಆಮೇಲೆ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದರೆ ಮುಖದ ಚರ್ಮವು ನುಣುಪಾಗಿ ಇರುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ನಿರಿಗೆ, ಮೊಡವೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದನ್ನು ಹಾಗೂ ಚರ್ಮದ ಒಣಗುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು.

ಕೋಳಿಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿ ಲೋಳೆಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಅದ್ದಿ, ಅದನ್ನು ಮುಖ ಚರ್ಮ, ಕತ್ತಿನ ಮೇಲಿರುವ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ನಿರಿಗೆಗಳ ಮೇಲೆ ಮೃದುವಾಗಿ ಪಸರಿಸುವುದು. ನಾಲ್ಕು ತಾಸು ತನಕ ಹಾಗೆಯೇ ಇರಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಈ ಲೇಪನ ಇರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಬಾರದು ಹಾಗೂ ನಗಬಾರದು. ಆಮೇಲೆ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಮಂಜುಗಡ್ಡೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಅದರ ಮೂಲಕ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿದ ಮೊಟ್ಟೆ ಲೋಳೆಯನ್ನು ಒರೆಸಿ ತೆಗೆಯುವುದು.

ಪ್ರತಿದಿನ 15-20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ 'ಚೂಯಿಂಗ್‌ಗಮ್' ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಮುಖ ಚರ್ಮದ ಮೇಲಿನ ನಿರಿಗೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಇಮ್ಮಡಿ ಗದ್ದವನ್ನು ಕೂಡ ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ದೇಗ ಉಪಶಮನವಾಗಿ ಹಣೆಯ ಚರ್ಮ ಸಡಿಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೇಲಿನ ತುಟಿಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಿರಿಗೆಗಳಿದ್ದರೆ:

ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಮತ್ತು ಒಂದು ಕೋಳಿ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿಯ ಲೋಳೆಯನ್ನು ಸಮಾಂಶ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಗುಲಾಬಿ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕದಡಿ ನಿರಿಗೆ ಗಳಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಹಚ್ಚಿ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ತನಕ ಇರಗೊಳಿಸಿ. ಆಮೇಲೆ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ತೆಗೆಯುವುದು.

ಮೆಂತೆಯ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅರೆದು, ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಮುಖ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ ಮರುದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಈ ಉಪಚಾರದಿಂದ ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಮೊಡವೆ, ಕಪ್ಪು ಕಲೆ ಮತ್ತು ಒಣಚರ್ಮದ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಜತೆಗೆ ಅಕಾಲಿಕ ನಿರಿಗೆಯನ್ನೂ ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ.

ನಯವಾದ ತ್ವಚೆ, ನುಣುಪು ಕೆನ್ನೆ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಇಮ್ಮಡಿಸುತ್ತದೆ. ಸುಕ್ಕು ಚರ್ಮ, ನಿರಿಗೆ ನಿರಿಗೆ ಇರುವ ತ್ವಚೆ ಮುಖದ ಅಂದಗೆಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಸುಕ್ಕು ನಿವಾರಣೆ ಹೇಗೆ? ಮುಖ ಮುಧ್ದಾಗಿ ಕಾಣಲು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು? ಇಲ್ಲಿದೆ ನಿರಿಗೆ ತ್ವಚೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಉಪಾಯ.

ಮುಖ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ನಿರಿಗೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಕಾಲು ಟೀ ಚಮಚ ಕ್ಯಾರಿಟ್‌ನ ರಸವನ್ನು ಒಂದು ಊಟದ ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುವುದು. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ 15-20 ನಿಮಿಷಗಳ ತನಕ ಬಿಡಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಅಡುಗೆ ಸೋಡಾ ಸೇರಿಸಿದ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ನೆನೆಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಒರೆಸಿ ತೆಗೆಯುವುದು. ಇದರಿಂದ ಮುಖ ಚರ್ಮದ ಒರಟುತನ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ

