



ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳ ಫೇಸ್‌ಮಾಸ್ಕ್

ಫೇಸ್‌ಮಾಸ್ಕ್ ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳೂ ಸಹಕಾರಿ. ಇವುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಫೇಸ್‌ಮಾಸ್ಕ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ತ್ವಚೆ ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕವೂ ಹೌದು. ಇದು ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಬ್ಲೀಚ್ ಈ ಉರಿಯುವ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ತ್ವಚೆಯು ತನ್ನ ಹೊಳಪು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಮರಳಿ ಪಡೆಯಲು ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಸಹಕಾರಿ.

■ ಶಾರದಾ ಪಿ.ಬಿ.

ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಲೈಫ್‌ಫೇಷಿಯಲ್, ಫೇಸ್‌ಮಾಸ್ಕ್ ಎಂದಿಗೂ ತ್ವಚೆಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ. ಹೂವಿನ ಎಸೆನ್ಸ್, ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸ, ತರಕಾರಿಗಳ ಸತ್ವ ಹೀರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ತಯಾರಿಸಿ ಬಳಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತ. ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳಿಂದಲೂ ಫೇಸ್‌ಮಾಸ್ಕ್ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ತ್ವಚೆಯ ಅಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.

ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯದವರೇ ಇಲ್ಲ. ಅಡುಗೆಯ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಈ ಬೇಳೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕವೂ ಹೌದು. ಇದು ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಬ್ಲೀಚ್. ಈ ಉರಿಯುವ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ತ್ವಚೆಯು ತನ್ನ ಹೊಳಪು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಮರಳಿ ಪಡೆಯಲು ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಸಹಕಾರಿ.

ಟ್ರಾನ್ ಹೋಗಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಚರ್ಮದ ಮೇಲಿನ ಕಲೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಿಸಿ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಪಿಗ್ಮೆಂಟೇಷನ್ ಹಾಗೂ ಮೊಡವೆ ಕಲೆಗಳಿಗೆ ಇದು ರಾಮಾಬಾಣ. ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನ ದೊರಕುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮುನ್ನ ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವೇ ಎಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಫೇಸ್ ಮಾಸ್ಕ್

- ಒಂದು ಚಮಚ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಉದ್ದಿನ

ಬೇಳೆ ಜೊತೆ ಚಮಚ ಹಸಿ ಹಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುತ್ತ ಮುಖ ಹಾಗೂ ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ 10 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆಯಿರಿ.

- ಮೂರು ಚಮಚ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆಯೊಂದಿಗೆ 2-3 ಸ್ವಾಬೆರಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಹಚ್ಚಿ 15 ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ತೊಳೆಯಿರಿ. ವಾರದಲ್ಲಿ 2 ಬಾರಿ ಈ ಮಾಸ್ಕ್ ಬಳಸಿದರೆ ಟ್ರಾನ್ ಆದ ತ್ವಚೆಗೆ ಕಾಂತಿ ಸಿಗುವುದು.
- ಎರಡು ಚಮಚ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಜೊತೆ 3 ಚಮಚ ಸೌತೆಕಾಯಿ ತಿರುಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅರೆಯಿರಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ 2 ಚಮಚ ಮುಲ್ತಾನಿ ಮಿಟ್ಟಿ ಬೆರೆಸಿ ಲೇಪಿಸಿ ಒಣಗಲು ಬಿಡಿ. ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಣಗಿದ ನಂತರ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಎಣ್ಣೆ ಚರ್ಮದವರು ಈ ಮಾಸ್ಕ್‌ನ್ನು ವಾರದಲ್ಲಿ 2 ಬಾರಿ ಬಳಸಿದರೆ ಚರ್ಮದ ಜೆಡ್ಡನ್ನು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಸಬಹುದು.
- ಮೂರು ಚಮಚ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಒಂದು ಚಮಚ ತಾಜಾ ಕೆನೆ ಹಾಗೂ ಚಮಚ ಟೊಮ್ಮಾಟೊ ರಸದ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ಮುಖವನ್ನು ಮಾಲೀಶು ಮಾಡಿ 20 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆಯಿರಿ. ಒಣ ಚರ್ಮದವರು ಈ ಮಾಸ್ಕ್ ಬಳಸಿದಾಗ ಚರ್ಮ ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಎರಡು ಚಮಚ ಉದ್ದಿನ ಪುಡಿ, 2 ಚಮಚ ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಗೂ 5 ಚಮಚ ತೆಂಗಿನ ನೀರನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಲೇಪಿಸಿ. 20 ನಿಮಿಷದ

