ಎಸೆನ್ಶಿಯಲ್ ಆಯಿಲ್, ಎರಡು ಚಮಚ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಒಂದು ಚಮಚ ಆಲಿವ್ ಆಯಿಲ್... ಇಷ್ಟನ್ನು ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಮುಖ ಕೈಕಾಲಿಗೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಾ ಬಂದರೆ, ಚರ್ಮದ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇದ್ದರೂ, ಬೇಗ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪಿಗ್ಮೆಂಟೇಶನ್‌ಗೆ ಇದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಇವೆಲ್ಲಾ ನ್ಯಾಚುರಲ್ ಆಯಿಲ್ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

* ಎಳನೀರನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ. ಕಪ್ಪಾದ ಮುಖ ಮತ್ತೆ ಹೊಳಪು ತರುತ್ತದೆ.

* ಮುಖದಲ್ಲಿನ ಸಣ್ಣ–ಸಣ್ಣ ಮೊಡವೆ ಅಥವಾ ಬಿಳಿ ಮೊಡವೆಗಳು (ಮೂಗಿನ ಮೇಲೆ) ಬ್ಲಾಕ್ ಹೆಡ್ಸ್‌ನ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಸ್ಕ್ರಬ್ ಮಾಡಬಹುದು. ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಒಂದು ಚಮಚ ಅಡಿಗೆ ಸೋಡ, ಸಕ್ಕರೆ, ಒಂದು ಹನಿ ನಿಂಬೆರಸ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ. ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ.

* ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಪೇಸ್ಟ್‌ಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಮುಖದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಫ್ರೆಶ್ ಆಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ.

* ಪ್ರತಿದಿನ ಗ್ರೀನ್ ಟೀಯನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು, ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ರುಚಿಯಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ಗ್ರೀನ್ ಟೀಗೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ನಿಂಬೆರಸ, ಚಾಟ್ ಮಸಾಲಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್‌ಮಾಡಿ ಕುಡಿದರೆ ತುಂಬಾ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಹಿ ಅನ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಈಗ ಬೇಸಿಗೆ ಶುರುವಾಗಿದೆ, ಬಿಸಿಲಿನ ಬೇಗೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಬೇಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಹವಾನಿಯಂತ್ರಣ, ಫ್ಯಾನ್ ಮೊರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೋಗದಿರಿ, ಏಕೆಂದರೆ ಇದರಿಂದ ತಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ತಂಪಾದರೂ, ದೇಹ ಉಷ್ಣ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೆಲ್ಲಾ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಚರ್ಮದ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಬಹುದು.

* ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಕೆಲಸ ಶುರು ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇದಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆರಸ, ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ಇನ್ನು ಉತ್ತಮ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

* ರಾತ್ರಿ ಕಸ್ತೂರಿ ಬೀಜವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ. ಬೆಳ್ಳಿಗೆ 2–3 ಚಮಚ, ಕಸ್ತೂರಿ ಬೀಜಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಹೋಳು ನಿಂಬೆರಸ ಹಾಕಿ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ಕುಡಿಯಿರಿ.

* ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಮುಂಚೆ ಹರಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅರಿಶಿನದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ. 2 ರಿಂದ 3 ಹನಿ ನಿಂಬೆರಸ ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್‌ಮಾಡಿ. ಪೂರ್ತಿ ಮೈಗೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ತೊಳೆದರೆ ಚರ್ಮ ಮೃದುವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆಯೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.

* ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಚರ್ಮ ಸನ್‌ಟ್ಯಾನ್ ಆಗಿದ್ದರೆ, ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ಬಂದ ನಂತರ ಹಾಲಿನಿಂದ ಮುಖ, ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಒರೆಸಿ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು, ಮೊಸರು, ಅರಿಶಿನದ ಪುಡಿ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ ಹಚ್ಚಿ. ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. (ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನವರು).

* ಮೊಡವೆಗಳು ಇದ್ದವರು ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ವೇಳೆ ಒಂದು ಗಂಟೆಯಾದರೂ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮೊಡವೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

* ಮೊಡವೆಗಳ ಕಲೆಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ರಾಮಬಾಣದಂತೆ. ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಅಥವಾ ಮೂಸಂಬಿ, ಮೊಸರು, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ.. ಇಷ್ಟನ್ನು ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಹಚ್ಚುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕಲೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಹೀಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಉತ್ಪನ್ನ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಮುಖ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ಖರ್ಜೂರ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್

ನಿಸರ್ಗದತ್ತವಾದ ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಇಂದು ನಿನ್ನೆಯದಲ್ಲ. ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೂ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದಲೂ ಸೌಂದರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಹಣ್ಣುಗಳ ಸೌಂದರ್ಯಪಾಲನೆಯಲ್ಲಿ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಕಿತ್ತಳೆ, ಸೇಬು, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಮೋಸಂಬಿ, ದಾಳಿಂಬೆ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮುಂತಾದ ಹಣ್ಣುಗಳ ಜತೆಗೆ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣುಗಳೂ ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಬಹಳಷ್ಟು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಖರ್ಜೂರ ರುಚಿಯಾದ ಹಣ್ಣು. ಇದರ ಬಳಕೆ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಬಹಳಷ್ಟು ಸಹಾಯಕ. ಖರ್ಜೂರ ಹಣ್ಣಿನ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ತ್ವಚೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಆರೈಕೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ತ್ವಚೆಯ ಆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿದು ನಿರ್ಜೀವ ಕಣಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮವನ್ನು ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಪೂರಕವಾದ ಖರ್ಜೂರ ಅನೀಮಿಯ ಮುಂತಾದ ರಕ್ತಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳಿಗೆ ರಾಮಬಾಣ. ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ರಕ್ತ ಶುದ್ಧೀಕರಣಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹೀಗಾಗಿ ರಕ್ತ ಕಡಿಮೆ ಇರುವವರು ದಿನನಿತ್ಯ ತಪ್ಪದೇ ಖರ್ಜೂರ ತಿನ್ನಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ5 ಇದೆ. ಹೇರಳವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿವೆ.

ಖರ್ಜೂರ ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಈಗೀಗ ಬಹಳ ಜನಪ್ರಿಯವೂ ಆಗುತ್ತಿದೆ.

ಖರ್ಜೂರ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಎಂಟು ಹತ್ತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಣ್ಣಾದ ಖರ್ಜೂರವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಒಂದು ಕಪ್ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಐದಾರು ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ. ಬಳಿಕ ಇನ್ನರ್ಧ ಕಪ್ ಹಾಲು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಬೆಂದ ಖರ್ಜೂರವನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಚಿರೋಟಿ ರವೆ ಹಾಕಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಎರಡು ಹನಿ ಆಲಿವ್ ಆಯಿಲ್ ಸೇರಿಸಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ಬಳಿಕ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಇದು ಮುಖದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಹೊಳಪುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆ್ಯಂಟಿ ಏಜಿಂಗ್ ಆಗಿಯೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸೌಂದರ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅತೀವ ಕಾಳಜಿ ಇರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಖರ್ಜೂರ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸೌಂದರ್ಯವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

■ ಸುಮನಾ ಜಿ. ಪ್ರಸಾದ್