

ಹೂವುಗಳಿಂದ ಕ್ರೀಮ್

ಹೂವುಗಳು ಉತ್ತಮ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ. ಗುಲಾಬಿ, ಮಲ್ಲಿಗೆ, ಸುಗಂಧರಾಜ, ಚೆಂಡುಹೂವು, ಶಂಖಪುಷ್ಪ ಮುಂತಾದ ಹೂವುಗಳಿಂದ ಕ್ರೀಮ್, ಜೆಲ್ ತಯಾರಿಸಿ ಬಳಸಿದರೆ ತ್ವಚೆಯ ಅಂದವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

- ಎರಡು ಕಪ್ ಗುಲಾಬಿ ಹೂವಿನ ದಳಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು ಒಂದು ತೆಳು ಬಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕಿ ಹಿಂಡಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಬೆಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿ ಕ್ರೀಮ್ ತಯಾರಿಸಿ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ತ್ವಚೆಗೆ ಹೊಸ ಕಳೆ ಬರುತ್ತದೆ.
- ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಕಾಲು ಕಪ್ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಹೂವು ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಆರಲು ಬಿಡಿ. ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು ಎರಡು ಚಮಚ ಶಿಯಾ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಇದನ್ನು ನಿತ್ಯ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಮೇಲಿನ ಕಲೆಗಳು ಮಾಯವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ತ್ವಚೆಯ ನಿರ್ಜೀವ ಕಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಒರಟುತನ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



- ಸುಗಂಧರಾಜ ಹೂವಿನ ಎಸೆನ್ಸ್ ತೆಗೆದು ಇದಕ್ಕೆ ರೋಸ್‌ವಾಟರ್ ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಹಾಲು, ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಶಿನ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಿಸಿ. ಈ ಕ್ರೀಮ್ ಅನ್ನು ಬಿಸಿಲು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ತ್ವಚೆಗೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಬಿಸಿಲಾಘಾತದಿಂದಾದ ಚರ್ಮವನ್ನು ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದೇ ರೀತಿ ಚೆಂಡು ಹೂವಿನಿಂದಲೂ ತ್ವಚೆಗೆ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಬಾಡಿ ಲೋಷನ್ ಬಳಸಿ

ದೇಹದ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಅಂಗವೆಂದರೆ ಚರ್ಮ. ಹವಾಮಾನ ವೈಪರೀತ್ಯ, ಅತಿಯಾದ ಬಿಸಿಲು ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಚರ್ಮ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ದೂರವಿರಿಸಿ ತ್ವಚೆಯ ಅಂದ, ಆರೋಗ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಬಾಡಿ ಲೋಷನ್ ಬಳಸಿ ಮುಖ್ಯ. ಅಲ್ಲದೆ ಕ್ರೀಮ್, ಜೆಲ್, ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಚರ್ಮದ ಮೇಲಾಗುವ ಆಘಾತವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್‌ಗಳು ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಇರಿಸುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ನಿರ್ಜೀವ ಕಣಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ನೆರಿಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ. 'ಚರ್ಮದ ಪ್ರಕಾರಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಬಾಡಿ ಲೋಷನ್ ಕ್ರೀಮ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಒಣ

ಚರ್ಮ ಇರುವವರು ಜಿಡ್ಡೆಲ್ಲದಂತಹ ಬಾಡಿ ಲೋಷನ್ ಬಳಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಸಾಮಾನ್ಯ ತ್ವಚೆ ಇರುವವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಆದರೂ ಯಾವುದೇ ಬಾಡಿ ಲೋಷನ್ ಆದರೂ ಬಳಸಬಹುದು. ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತ ಚರ್ಮ ಇರುವವರು ಎಣ್ಣೆ ರಹಿತ ಬಾಡಿ ಲೋಷನ್ ಬಳಸಿ. ಇದು ಲೋಷನ್ ಅನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೀರಿಕೊಂಡು ಬಿಸಿಲಿನ ಶಾಖವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಸೌಂದರ್ಯತಜ್ಞೆ ಉಮಾ ಜಯಕುಮಾರ್.

ಬಾಡಿ ಲೋಷನ್ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ವಿವರಿಸುವ ಅವರು, ಕೆಲವೊಂದು ಟಿಪ್ಸ್ ಅನ್ನೂ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

- ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಬಾಡಿ ಲೋಷನ್ ಬಳಸಿ.
- ಬಾಡಿ ಲೋಷನ್ ಅನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಅಂಗೈ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ನಯವಾಗಿ ಉಜ್ಜಿಕೊಂಡು ಬಳಕೆ

ಮುಖ, ಕುತ್ತಿಗೆ ಕೈಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

- ಬಾಡಿ ಲೋಷನ್ ಹಚ್ಚಿದ ಬಳಿಕ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಹೋಗಬೇಡಿ. ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಹೋಗಬೇಕಾದಾಗ ಟೋಪಿ, ಕೊಡೆ ಬಳಸಿ.

ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತ್ವಚೆಯ ಆರೈಕೆ

ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯೂ ಬ್ಯೂಟಿ ಪಾರ್ಲರ್‌ಗೆ ಹೋಗುವ ಬದಲು ಚರ್ಮದ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

- ಮೂರು ಚಮಚ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಗುಲಾಬಿ ಜಲ ಹಾಗೂ ಎರಡು ಚಮಚ ಅಲೋವೆರಾ ಜೆಲ್ ಬೆರೆಸಿ ಒಂದು ಶುಭ್ರವಾದ ಬಾಟಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಇಡಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಇದನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಬಿರುಕುಗಳು ಮಾಯವಾಗಿ ತ್ವಚೆ ರೇಷ್ಮೆಯಂತೆ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ.
- ಒಂದು ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿದು ಅದರ ರಸ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪು, ಎರಡು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ರೋಸ್‌ವಾಟರ್ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಮುಖಕ್ಕೆ, ಕೈಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ಸನ್ ಟ್ಯಾನ್ ಆಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.
- ನಾಲ್ಕು ಸ್ವಾಬೆರಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಕೆನೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ತ್ವಚೆ ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಒಂದು ಚಮಚ ಅಲೋವೆರಾ ಜೆಲ್‌ಗೆ ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಶಿನ, ಒಂದು ಚಮಚ ರೋಸ್‌ವಾಟರ್ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಕೈಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ಸನ್ ಟ್ಯಾನ್‌ಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗುತ್ತದೆ.
- ಎರಡು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಸೌತೆಕಾಯಿ ರಸ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಕ್ರೀಮ್ ತಯಾರಿಸಿ ಮುಖ, ಕುತ್ತಿಗೆ, ಕೈಕಾಲುಗಳ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹೊಳಪು ಬರುತ್ತದೆ.

