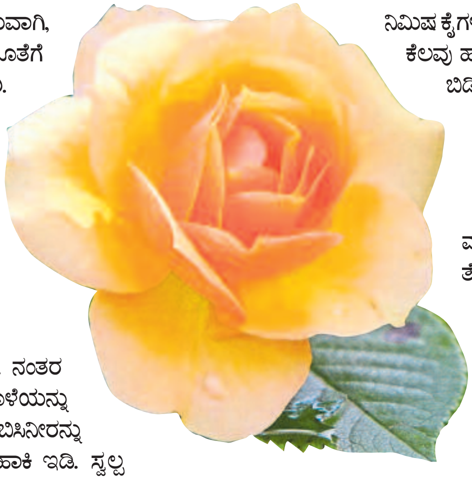
ಮಾಡಿಕೊಂಡರೂ ಸಾಕು. ಕೈಗಳು ನಯವಾಗಿ, ಯೌವ್ವನಭರಿತವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಉಗುರಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಇದು ಸಹಕಾರಿ. ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮ ಒಡೆಯುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು ಹಾಗೂ ಬಣ್ಣಗೆಟ್ಟ ಉಗುರಿಗೆ ಹೊಸ ಕಾಂತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಹೂವಿನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸತ್ವಗಳಿರುವುದರಿಂದಾಗಿ ಕೈಗಳಿಗೂ ಹಿತಕರ.



ಗುಲಾಬಿ

ಕೈಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಒಣಗಿಸಿ. ನಂತರ ಉಗುರಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವ ಕೊಳೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ 10–12 ಗುಲಾಬಿ ದಳಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಇಡಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ಬಳಿಕ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿಡಿ. 10 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ಕೈಗಳನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಒರೆಸಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಚಮಚ ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಗುಲಾಬಿ ಹೂವಿಗೆ 1–2 ಚಮಚ ಗುಲಾಬಿ ಜಲ ಬೆರೆಸಿ ಕೈಗಳಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಕೋಲ್ಡ್ ಕ್ರೀಮ್ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಹೂವು ಚರ್ಮದ ಆರ್ದ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿ. ಜೊತೆಗೆ ಉಗುರಿನ ಹೊಳಪನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಬಣ್ಣ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಲ್ಯಾವೆಂಡರ್ ಹೂವು

ಈ ಹೂವು ಆ್ಯಂಟಿ ಫಂಗಸ್ ಹಾಗೂ ಆ್ಯಂಟಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಲ್. ಎಕ್ಸೀಮಾದಂತಹ ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರ. ಇದನ್ನು ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ಸೌಂದರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಶಾಂಪು, ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯ ಹಾಗೂ ಮುಖದ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಹೂವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಉಗುರಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುವ ಬಣ್ಣವನ್ನು ನೇಲ್ ಪಾಲೀಶ್ ರಿಮೂವರ್ ಬಳಸಿ ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ. ನಂತರ ಯಾವುದಾದರೂ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಿಸಿನೀರಿಗೆ ಈ ಹೂವನ್ನು ಹಾಕಿ 5–10 ನಿಮಿಷ ಕೈಗಳನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿಡಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಸಿ ಹಾಲಿಗೆ ಕೆಲವು ಹನಿ ಲ್ಯಾವೆಂಡರ್ ತೈಲ ಸೇರಿಸಿ ಕೈಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ 5 ನಿಮಿಷ ಬಿಡಿ. ನಂತರ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಒಣಗಿಸಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಆ್ಯಂಟಿ ಸೆಪ್ಟಿಕ್ ಗುಣವಿರುವುದರಿಂದ ಕೈಮೇಲಿನ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳು ನಿವಾರಣೆ ಹೊಂದುತ್ತವೆ.

ಕ್ಯಾಮೋಮೈಲ್ ಹೂವು

ಇದು ಒಣ ಚರ್ಮದವರಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತ. ಚರ್ಮದ ವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ದೂರವಿರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿ. ಕೈಗಳಿಗೆ ತೇವಾಂಶ ಒದಗಿಸಿ ನವೆ, ಗುಳ್ಳೆಯಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಶುಭ್ರಗೊಳಿಸಿದ ಕೈಗಳನ್ನು ಕ್ಯಾಮೋಮೈಲ್ ಹಾಕಿದ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಡಿ. ಬಳಿಕ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಒಣಗಲು ಬಿಡಿ. ಬಳಿಕ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒರೆಸಿದರೆ ಚರ್ಮ ನಯವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಮಲ್ಲಿಗೆ ಹೂವು

ಮೊದಲಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ನಯವಾದ ಶಾಂಪುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗೂ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಕೈಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ತೊಳೆದು ಹಾಕಿ. ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ನೀರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಒಂದು ಮುಷ್ಟಿಯಷ್ಟು ಮಲ್ಲಿಗೆ ಹೂವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು ನೆನೆಸಿಡಿ. ಬಳಿಕ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಆಲಿವ್ ತೈಲಕ್ಕೆ 3–4 ಹನಿ ಮಲ್ಲಿಗೆ ತೈಲ ಸೇರಿಸಿ ಕೈಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ 20 ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ತೊಳೆದು ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಕೈಮೇಲಿನ ನೆರಿಗೆಗಳು ಹಾಗೂ ಕಲೆಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ದಾಸವಾಳದ ಹೂವು

ಇದು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್. ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿದ ಕೈಯನ್ನು ದಾಸವಾಳದ ಹೂವು ಇರುವ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ 5 ನಿಮಿಷ ಬಿಡಿ. ಬಳಿಕ ತೊಳೆದು ಒರೆಸಿದ ಕೈಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ದಾಸವಾಳದ ಹೂವು ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆನೆಯ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಲೇಪಿಸಿ ಒಣಗಲು ಬಿಡಿ. ನಂತರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಈ ಹೂವಿನಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಹೇರಳವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕೈಗಳ ಯೌವ್ವನ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ರಕ್ತ ಸಂಚಲನವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಕೈಗಳ ಟ್ಯಾನ್ ಕೂಡ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಹೂಗಳಲ್ಲದೆ ಚೆಂಡು ಹೂವು, ಕಮಲದ ಹೂವು ಹಾಗೂ ಅಶೋಕದ ಹೂವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಯುಗಾದಿ ವಿಶೇಷಾಂಕ 2019

ಇದೀಗ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ

ಸೀರೆ ಲೋಕ

ಭಾರತೀಯ ನಾರಿಯ ಭಾವಲೋಕದ ಅನಾವರಣ