



ಕೋಮಲ ತ್ವಚೆಗೆ ರಕ್ಷಣೆ

ಮಾಯಿಶ್ಚರ್ಮ್
ಬಳಸುವುದು
ಕೇವಲ
ಸೌಂದರ್ಯದ
ಅವಶ್ಯಕತೆ
ಮಾತ್ರವಲ್ಲ,
ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ
ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

★ ಗೀತಸದಾ



ಮಹಿಳೆ ಕೋಮಲವಾದ ಹೊಳೆಯುವ ಚರ್ಮ ತನ್ನದಾಗಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವುದು ಸಹಜ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 25 ವಯಸ್ಸು ಆಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಚರ್ಮದ ಹೊಳಪು, ನುಣುಪು ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ಜೀವಕಣಗಳು ತಮ್ಮೊಳಗಿನ ತೈಲವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಚರ್ಮವು ಶುಷ್ಕವಾಗುತ್ತಾ ನುಣುಪನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮವು ಮೊದಲಿನ ಹೊಳಪನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಒರಟಾಗುತ್ತಾ ಸುಕ್ಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಬೇಗ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಮುಖದ ಚರ್ಮವು ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಗಳ ಚರ್ಮಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುವುದರಿಂದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತ್ವಚೆಯು ಬಿರುಕು ಬಿಡದಂತೆ ಮತ್ತು ನುಣುಪಾಗಿ ಹೊಳಪನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮಾಯಿಶ್ಚರ್ಮ್ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉಪಯುಕ್ತ. ನಿತ್ಯ ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ಮುಖ, ಕುತ್ತಿಗೆ ಹಾಗೂ ಕೈಗಳಿಗೆ ಇದನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಮತ್ತು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕಾಡುವ ಡ್ರೈನೆಸ್‌ಗೆ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಬ್ಯೂಟಿಶನ್ ನವ್ಯ.

ಮಾಯಿಶ್ಚರ್ಮ್ ಬಳಸುವುದು ಚರ್ಮ ಮೃದು ಮತ್ತು ತಾಜಾತನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೇವಲ ಸೌಂದರ್ಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಚರ್ಮದ ವಿಧಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಮಾಯಿಶ್ಚರ್ಮ್‌ನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾರ್ಮಲ್ ಸ್ಕಿನ್ ಹೊಂದಿರುವವರು ಕಡಿಮೆ ಆರ್ಡರ್‌ತೆಯುಳ್ಳ, ಹೈಪೋ ಅಲರ್ಜಿಕ್ ಲೋಶನ್ ಬಳಸಿದರೆ, ಸ್ನೈಟಿವ್ ಚರ್ಮದವರು ರಾಸಾಯನಿಕ ಮತ್ತು ಆರ್ಟಿಮಿಕ್ರೋಬಯೋಸಿಕ್ ಸುಗಂಧದ್ರವ್ಯರಹಿತವಾದ ಲೋಶನ್ ಬಳಸಬೇಕು. ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತ ಚರ್ಮದವರು ಆಯಿಲ್‌ರಹಿತವಾದ ಮಾಯಿಶ್ಚರ್ಮ್ ಬಳಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ನವ್ಯ.

ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ನಮೂನೆಯ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಮಾಯಿಶ್ಚರ್ಮ್‌ಸಿಂಗ್ ಕ್ರೀಮ್ ದೊರೆಯುವುದಾದರೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯೂ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

★ ಎರಡು ಚಮಚ ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಲಿಂಬೆರಸ ಮತ್ತು ಕಾಲು ಚಮಚ ಅರಶಿಣ ಸೇರಿಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿ. ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಕೈಗಳಿಗೆ ಇದನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಒಣಗಲು ಬಿಡಿ. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ತುಸು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆದು ಕೊನೆಗೆ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಎರಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕೊನೆಗೆ ಸಾಬೂನಿನ ಬದಲು ಹೆಸರು ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದಲೂ ಮುಖವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

★ ನೆನಿಸಿದ ನಾಲ್ಕು ಬಾದಾಮಿ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಎರಡು ಶೇಂಗಾಗಳನ್ನು ರುಬ್ಬಿ, ಇದಕ್ಕೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ, ಎರಡು ಚಮಚ ಸೌತೆಕಾಯಿರಸ, ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಗುಲಾಬಿಜಲ-ಇವುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ, ಮೆಲ್ಲನೆ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಮಾಲೀಶ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನ ಕಾಣಬಹುದು.

★ ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆ, ಮಲ್ತಾನಿಮಿಟ್ಟಿ ಹಾಗೂ ಹಾಲಿನಕೆನೆ- ಇವುಗಳ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದಲೂ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ.

★ ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ ಮತ್ತು ಟೊಮೆಟೋ ಪ್ಯೂರಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮಾಯಿಶ್ಚರ್ಮ್‌ಸಿಂಗ್ ಜೊತೆ ಕಲೆಯೂ ನಾಶವಾಗುವುದು.

★ ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಲಿಂಬೆರಸ ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ ಇವುಗಳ ಮಿಶ್ರಣ ಹಚ್ಚಿ ಮಾಲೀಶ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಯೋಜನ.

★ ಎರಡು ಚಮಚ ತುಳಸಿ ಎಲೆಯ ಪುಡಿ, ಹೆಸರುಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ತೆಂಗಿನಹಾಲು ಇವುಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿಯೂ ಹಚ್ಚಬಹುದು.

★ ಮಲ್ತಾನಿಮಿಟ್ಟಿ, ಅರಶಿಣ, ಹಾಲಿನಕೆನೆ ಮತ್ತು ಅಲೋವೆರಾಗಳನ್ನು ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಯೂ ಹಚ್ಚಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಮುಖವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಹಾಲಿನಕೆನೆ ಅಥವಾ ಬಾದಾಮಿಎಣ್ಣೆ ಬಹಳ ಉತ್ತಮ ಮಾಯಿಶ್ಚರ್ಮ್‌ಸಿಂಗ್ ಆಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ದಿನ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಇದನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಸದಾ ತ್ವಚೆ ನುಣುಪಾಗಿರಲು ಸಹಾಯಕ. ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವಾಗ ಅಥವಾ ಹೊರಗೆ ತಿರುಗಾಡಲು ಹೋಗುವಾಗ ಯಾವುದಾದರೂ ಹರ್ಬಲ್ ಮಾಯಿಶ್ಚರ್ಮ್‌ಸಿಂಗ್ ಕ್ರೀಮ್ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಲೂ ತ್ವಚೆಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಮೇಕಪ್ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು, ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಹೋಗುವ ಮೊದಲು, ಚಳಿ ಅಥವಾ ಬಿಸಿಲು ಇರಲಿ, ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಮಾಯಿಶ್ಚರ್ಮ್‌ಸಿಂಗ್ ಕ್ರೀಮ್ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮ ಒಡೆಯುವುದು, ಸುಕ್ಕಾಗುವುದು, ಒರಟಾಗುವುದರಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೇ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರ, ಹಣ್ಣು, ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಚರ್ಮದ ತೇವಾಂಶವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.