



ಸನ್‌ಟ್ಯಾನ್ ಆಗಿದೆಯೇ? ಬ್ರೆಡ್ ಬಳಸಿ



ಬ್ರೆಡ್ ತಿನ್ನಲು ಮಾತ್ರ ಯೋಗ್ಯ ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಆದರೆ ಬ್ರೆಡ್ ಅನ್ನು ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಆಗಿಯೂ ಬಳಸಬಹುದು. ಸನ್‌ಟ್ಯಾನ್ ತಡೆಗೆ ಬ್ರೆಡ್ ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

■ ಶಾರದಾ ಪಿ.ಬಿ.

ತಮ್ಮ ತ್ವಚೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು ಎಂಬುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಆಸೆ. ಆದರೆ ಈ ಸುಡು ಬಿಸುಲು ಚರ್ಮದ ಅಂದ ಕುಗ್ಗಿಸಿ ನಮ್ಮ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಪ್ರಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದರೂ ಟ್ಯಾನ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಲೇಪನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಸನ್ ಟ್ಯಾನ್‌ನಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಬಹುದು. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬ್ರೆಡ್ ಸಹಕಾರಿ, ಬ್ರೌನ್ ಬ್ರೆಡ್, ಓಟ್ಸ್ ಬ್ರೆಡ್, ಬಾರ್ಲಿ ಬ್ರೆಡ್‌ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಚರ್ಮದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

* ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಬ್ರೆಡ್ 4 ಚಮಚ, ತೆಂಗಿನ ತುರಿ 2 ಚಮಚ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದ ನೀರನ್ನು ಮಿಶ್ರಿಸಿ ಮುಖ ಹಾಗೂ ಕೊರಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ, 20 ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ.

* ಬಿಸಿಲಿನ ಝಳಕ್ಕೆ ಚರ್ಮ ನಿರ್ಜೀವವಾಗಿ ಕಾಣುವಾಗ 3 ಚಮಚ ಬ್ರೆಡ್ ಪುಡಿ ಜೊತೆಗೆ 1 ಚಮಚ ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳಿನ ಪುಡಿ ಹಾಗೂ ತೆಂಗಿನ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಮುಖವನ್ನು ಮಾಲೀಶು ಮಾಡಿ, ಒಣಗಲು ಬಿಡಿ. 15 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

* ಮೂರು ಚಮಚ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಬ್ರೆಡ್, ಒಂದು ಚಮಚ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗೂ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಹಾಲು ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿ, 20 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ತೊಳೆದರೆ ಟ್ಯಾನ್ ಆದ ತ್ವಚೆಗೆ ಪುನಃ ಚೇತನ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

* ಒಂದು ಬ್ರೆಡ್, ಒಂದು ಚಮಚ ಜಾಯಿಕಾಯಿ ಪುಡಿ ಹಾಗೂ ಕಾಲು ಕಪ್ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಸಿಹಿ ಕುಂಬಳವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು ಲೇಪಿಸಿ, 15-20 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಕಳೆಗುಂದಿದ ಮುಖ ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

* 4 ಚಮಚ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಬ್ರೆಡ್, 2 ಚಮಚ ತುರಿದ ನವಿಲುಕೋಸು

ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ತರಕಾರಿ ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಮುಖ ಹಾಗೂ ಕತ್ತನ್ನು ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ. ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಣಗಿದ ಬಳಿಕ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.

* ಒಂದು ಬ್ರೆಡ್ ಜೊತೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಗ್ರೀನ್ ಟೀ ಪುಡಿ ಹಾಗೂ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ತಾಜಾ ಕೆನೆ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಈ ಪ್ಯಾಕ್ ಟ್ಯಾನ್ ಆದ ಶುಷ್ಕ ತ್ವಚೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ.

* ಎಣ್ಣೆ ಚರ್ಮದವರು ಬ್ರೆಡ್, ಸೋರೆಕಾಯಿ ರಸ ಹಾಗೂ ರೋಸ್‌ಮೆರಿ ಚಹಾದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ, 20 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆಯಬೇಕು.

* ಬ್ರೆಡ್ ಜೊತೆ ಸಪೋಟ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು ಹಾಗೂ ಮೊಸರು ಸೇರಿಸಿ ಅರೆದು, ಕುತ್ತಿಗೆಯಿಂದ ಮುಖದವರೆಗೂ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಮಾಲೀಶು ಮಾಡಿ ಒಣಗಲು ಬಿಡಿ. ನಂತರ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಚರ್ಮ ತನ್ನ ನೈಜ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಮರಳಿ ಪಡೆಯುವುದು.

* ಎರಡು ಟೀಬಲ್ ಚಮಚ ಬ್ರೆಡ್ ಪುಡಿಯೊಂದಿಗೆ 4 ಚಮಚ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಚರ್ಮ ಮೃದುವಾಗಿ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಕಾಣಬಹುದು.

* ಮೂರು ಟೀಬಲ್ ಚಮಚ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಬ್ರೆಡ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಕೊಕ್ಕೊ ಪುಡಿ ಮತ್ತು 4-5 ಚಮಚ ದಾಳಿಂಬೆ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು 20 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆಯಿರಿ.

* ಬ್ರೆಡ್, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲಿನ ಮಿಶ್ರಣ ಕೂಡ ಟ್ಯಾನ್ ನಿವಾರಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ.

* 2-3 ಚಮಚ ಬ್ರೆಡ್ ಪುಡಿ ಜೊತೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಹಚ್ಚಿ 15 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ತೊಳೆದು ಹಾಕಿ.

ಕೈ ಕಾಲುಗಳು ಟ್ಯಾನ್ ಆದಾಗ ಬ್ರೆಡ್ ಅನ್ನು ಹಸಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ಬಳಿಕ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಿಂಡಿ, ಅದರಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ಮಸಾಜ್