ಕಂದು ಕಲೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳ ಬಾಧೆಯಿಂದ ಮುಖ ಕಪ್ಪಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಎರಡರಷ್ಟು ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು, ನೆನೆಸಿದ ಬಾದಾಮಿಯ ಪೇಸ್ಟ್, ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಕುತ್ತಿಗೆಯಿಂದ ಮುಖದವರೆಗೂ ದಪ್ಪವಾಗಿ ಲೇಪಿಸಿ ಒಣಗಿದ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರು ಹಾಕಿ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಇದು ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳಿಂದ ಆದ ಹಾನಿಯನ್ನು ತಡೆದು ತ್ವಚೆಗೆ ಸಹಜ ವರ್ಣ ತರುತ್ತದೆ.

ಕಪ್ಪು ಕಲೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಮಾಗಿದ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಆರಿದ ಗಟ್ಟಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕಿವುಚಿ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಒಣಗಿದ ಬಳಿಕ ಎಳನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಒಂದೆರಡು ವಾರ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಕಪ್ಪು ಕಲೆ ತೆಳುವಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತ ತ್ವಚೆಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಓಟ್ಸ್ ನೆನೆಸಿ ನಾಲ್ಕು ನೆನೆಸಿದ ಬಾದಾಮಿ ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರೊಡನೆ ತಲಾ ಎರಡು ಚಮಚ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಮತ್ತು ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್‌ಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಒಂದು ತಾಸಿನ ಬಳಿಕ ಎಳನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಮುಖದ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೈಲಾಂಶ ಇದರಿಂದ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ.

ತ್ವಚೆಯ ಕಾಂತಿಗೆ ತಲಾ ಒಂದು ಚಮಚ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಹಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಹಗುರವಾಗಿ ಲೇಪಿಸಿ ನೀವಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಹೊಳೆಯುವ ಕಾಂತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ತ್ವಚೆಯ ಮೃದುತ್ವಕ್ಕೆ...

ಮೃದುವಾದ ತ್ವಚೆಗೆ ಮಾವಿನ ರಸ ಎರಡು ಚಮಚ, ಹಸಿ ಹಾಲು ಎರಡು ಚಮಚ, ಓಟ್ಸ್ ಹಿಟ್ಟು ಎರಡು ಚಮಚ, ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿದ ನಾಲ್ಕು ಬಾದಾಮಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಥಿಸಿ ಮುಖದ ತ್ವಚೆಗೆ ಲೇಪಿಸಿ ಒಣಗಲು ಬಿಡಬೇಕು. ಬಳಿಕ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಇದು ಒಣತ್ವಚೆಯನ್ನು ಮೃದುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಅವಕಾಡೊ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳನ್ನು ಮಥಿಸಿ ಗುಲಾಬಿ ಜಲ ಹಾಗೂ ಕಂದು ಸಕ್ಕರೆ (ಬ್ರೌನ್ ಶುಗರ್) ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರ ಲೇಪನವೂ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಮೃದುಗೊಳಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುಖಕಾಂತಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಪ್ರಮಾಣದ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಸೌತೆಕಾಯಿ ರಸ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ರಸ, ಅರ್ಧ ನಿಂಬೆರಸ ಮತ್ತು ಅಲೊವೆರಾ ಜೆಲ್ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಮುಖ ಲೇಪನಕ್ಕೆ ಬಳಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಹೊಳೆಯುವ ಮುಖಕಾಂತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಬ್ರೌನ್ ಶುಗರ್ ಒಂದು ಚಮಚ, ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಒಂದು ಚಮಚ, ಓಟ್ ಮೀಲ್ ಹಿಟ್ಟು ಬೆರೆಸಿ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ನೀವಬೇಕು. ಆರಿದ ಬಳಿಕ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮುಖದ ತ್ವಚೆ ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಲಿನ ಕೆನೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳನ್ನು ಕಿವುಚಿ, ಇಡೀ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಲೇಪಿಸಿ ಒಂದು ತಾಸಿನ ಬಳಿಕ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹಕಾಂತಿಯನ್ನೂ ಇಮ್ಮಡಿಸಬಹುದು.

ತ್ವಚೆಯ ಉರಿಯೂತ ಶಮನಕ್ಕೆ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಮುಲ್ತಾನಿ ಮಿಟ್ಟಿ, ಗುಲಾಬಿ ಜಲ ಹಾಗೂ ಮೊಸರಿನ ಮಿಶ್ರಣದ ಲೇಪನದಿಂದ ಮುಖದ ಉರಿಯೂತ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೊಡವೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ

ಎರಡು ಚಮಚ ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು, ಎರಡು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿ ನೀವಬೇಕು. ತ್ವಚೆಯು ಲೇಪನವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಮೊಡವೆಗಳಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮಾವಿನ ರಸ, ಮೊಸರು, ಜೇನುತುಪ್ಪಗಳ ಮಿಶ್ರಣದ ಲೇಪನವೂ ಮೊಡವೆಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ, ಮುಖದ ತ್ವಚೆಯ ಅಧಿಕ ಎಣ್ಣೆಯ ಅಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಂಬೆರಸ ಮತ್ತು ಮಾವಿನ ರಸದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಮೊಡವೆಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಮೊಡವೆಗಳು ಒಡೆಯುವುದನ್ನು ತಡೆದು ಒಣಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು, ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು, ಹಾಲು, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿ ಒಂದು ತಾಸಿನ ಅನಂತರ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು, ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ದಿನ ಈ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಿದರೆ ಮೊಡವೆಗಳು ಬೀಳುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ, ಮುಖದಲ್ಲಿರುವ ನಿರ್ಜೀವ ಕಣಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಉರಿಯೂತ ಶಮನವಾಗಿ ತ್ವಚೆ ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಂದು ಸಕ್ಕರೆ, ಹಸಿ ಹಾಲು, ಅರ್ಧ ಚಮಚದಷ್ಟು ಜಾಯಿಕಾಯಿ ಹಾಗೂ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಪುಡಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿದ ಮಾವಿನ ತಿರುಳಿನ ಲೇಪನವು ತ್ವಚೆಯ ಕಪ್ಪು ವರ್ಣ ನೀಗಿಸಿ ಹೊಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಮತ್ತು ಶಿಲೀಂಧ್ರ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಕಾಲಿಕ ವಯಸ್ಸಿನ ಲಕ್ಷಣ ತಡೆಯಲು ಮಾವಿನ ರಸ, ಕಂದು ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಹಸಿಹಾಲು ಬೆರೆಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ತಯಾರಿಸಬೇಕು. ಇದರ ಮುಖಲೇಪನವು ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಕಾಣುವ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಿ ನವಕಳೆಯನ್ನು ತುಂಬುತ್ತದೆ. ■

ಒಣ ಮಾವಿನಕಾಯಿ ಪುಡಿ

ಒಣಗಿಸಿದ ಮಾವಿನಕಾಯಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಹಿಟ್ಟು ಎರಡು ಚಮಚ, ಹಸುರು ಟೀ ಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣದ ಹಾನಿ, ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಜೀವ ಕಣಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಇದು ಸಹಾಯಕ.