



ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ. ಎರಡು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸನ್‌ಟ್ಯಾನ್, ಸನ್‌ಬರ್ನ್ ದೂರವಾಗಿ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಭಾಗದ ತ್ವಚೆಯು ತಿಳಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆಯು ತ್ವಚೆಯ ಆದ್ರತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಂಬೆರಸವು ಚರ್ಮವನ್ನು ತಿಳಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳು, ಸನ್‌ಟ್ಯಾನ್ ಇದ್ದರೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಪ್ಯಾಕ್: ಎರಡು ಚಮಚ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಅರಶಿನ, ಒಂದು ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸ, ಒಂದು ಚಮಚ ರೋಸ್‌ವಾಟರ್ ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿ. ಇದನ್ನು ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ. ಕಾಲು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಪಿಗ್ಮೆಂಟೇಷನ್ ದೂರವಾಗುವುದಲ್ಲದೇ, ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಕಾಂತಿಯುಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ತ್ವಚೆಯ ಎಕ್ಸ್‌ಫಾಲಿಯೇಷನ್, ಸ್ಕಿಬಿಂಗ್, ಪೇನ್‌ಪ್ಯಾಕ್‌ನಂತೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ, ತ್ವಚೆಯ ಕಲ್ಮಷಗಳು ದೂರವಾಗಿ ಬಿಗಿತ ಬರುತ್ತದೆ.

ಅಲೋವೆರಾ: ಗಾಯಗಳಿಗೆ, ಕಲೆಗಳಿಗೆ ಬಹಳ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ

ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿರುವ ಅೋಳೆಸರದ ಮಹತ್ವ ಯಾರಿಗೆ ತಾನೇ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ? ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ತ್ವಚೆಯ ಆರೋಗ್ಯ-ಸೌಂದರ್ಯ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಇದರ ಪಾತ್ರ ಅಪಾರ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಅಲೋವೆರಾ ಜೆಲ್ ಅಥವಾ ತಾಜಾ ಗಿಡದ ತಿರುಳು ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಬಳಸಿ. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಅಂತ ಹಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಅೋಳೆಸರದ ತಿರುಳನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಹಚ್ಚಿ ಅಥವಾ ರೋಸ್‌ವಾಟರ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ. ಇದು ಕ್ರಮೇಣ ಕಲೆಗಳು, ಸನ್‌ಬರ್ನ್‌ನ ದೂರವಾಗಿಸಿ ತ್ವಚೆಯು ಹೊಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸೌತೆಕಾಯಿ ರಸ: ಸೌತೆಕಾಯಿಯ ರಸವನ್ನು ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ. ಐಸ್‌ಕ್ಯೂಬಿನಿಂದ ಮೃದುವಾಗಿ ಉಚ್ಚಿ. ನಂತರ ರೋಸ್‌ವಾಟರ್ ಹಚ್ಚಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ, 20 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಒಣತ್ವಚೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ದೂರವಾಗುವುದು. ಸೌತೆಕಾಯಿ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಮಾಯಿಶ್ಚರ್ಸರ್‌ನಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣು: ಒಂದು ತುಂಡು ಕಳಿತಿರುವ ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣಿಗೆ ಅರಿಶಿನ ಸೇರಿಸಿ ಕಿವುಚಿ, ಇದನ್ನು ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ. ಕಾಲು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಸಿ ಹೇರಳವಾಗಿದ್ದು ತ್ವಚೆಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹೊಳಪು ನೀಡುವುದಲ್ಲದೇ ಮೃದುವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೊಸರು ಮತ್ತು ನಿಂಬೆರಸ: ಮೂರು ಚಮಚ ಮೊಸರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸ ಬೆರೆಸಿ ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ. 20 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ತೊಳೆಯಿರಿ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿನ ನಿರ್ಜೀವ ಕಣಗಳು ದೂರವಾಗಿ ತ್ವಚೆಯು ತಾಜಾ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಇದಲ್ಲದೆ ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆಯ ಮಸಾಜ್, ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಪ್ಯಾಕ್... ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ವಿಧಗಳಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ತ್ವಚೆಯ ಸೌಂದರ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ತ್ವಚೆಯ ಆರೈಕೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ..

- * ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸ ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮವೂ ಕೋಮಲವಾಗಿ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ.
- * ಸ್ವಲ್ಪ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ರೋಸ್‌ವಾಟರ್ ಸೇರಿಸಿ ಕ್ರಮೇಣ ಹಚ್ಚುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಮುಖದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.
- * ಬಾದಾಮಿ ರಸವನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮುಖವು ಕಾಂತಿಯುತವಾಗಿ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ.
- * ಅೋಳೆಸರ ರಸವನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ 20-30 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಮೊಡವೆಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- * ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಕಲಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮುಖದ ಕಲೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮುಖವು ಬೆಳ್ಳಗೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ.
- * ಹಣ್ಣಾದ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮಿಕ್ಸರ್‌ನಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿ ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಅರಿಶಿನ ಬೆರೆಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮುಖವು ಸಹ ಕ್ರಮೇಣ ಹೊಳೆತಾಗುತ್ತದೆ.
- * ಗಜ್ಜರಿ (ಕ್ಯಾರೆಟ್) ಮತ್ತು ಜೇನು ರಸ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ, ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕ್ರಮೇಣ ಮುಖವು ಬೆಳ್ಳಗಾಗುತ್ತದೆ.
- * ನಿಂಬೆರಸ ಮತ್ತು ರೋಸ್‌ವಾಟರ್ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ. ಇದು ಮೊಡವೆಗಳನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಶುಭ್ರವಾದ ಹೊಳಪನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.
- * ತೊಗರಿಬೆಳೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ನೆನಹಾಕಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತೆಗೆದು ಅರೆದು ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು.
- * ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಲ್ತಾನಿ ಮಣ್ಣಿಗೆ ಪುದಿನ ಎಲೆ ಸೇರಿಸಿ ಅರೆದು ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಇದರಿಂದ ಮುಖ ಬೆಳ್ಳಗಾಗುತ್ತದೆ.
- * ಗುಲಾಬಿ ಜಲ ಸ್ವಲ್ಪ ಹತ್ತಿ ಉಂಡೆಯಿಂದ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮುಖಕ್ಕೆ ತೇಜಸ್ಸು ಬರುತ್ತದೆ.
- * ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಗುಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬಳಸಿರಿ.
- * ಎಳನೀರು ಸ್ವಲ್ಪ ಹತ್ತಿ ಉಂಡೆಯಿಂದ ಅದ್ದಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಆ ನೀರು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮುಖದ ಅಂದ ಹೆಚ್ಚುವುದು.
- * ಪುದಿನಾ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ 'ಗುಲಾಬಿ ಜಲ'ವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆಯಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಮುಖದ ಅಂದ ಹೆಚ್ಚುವುದು.
- * ಜೇನು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಮುಖ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಮುಖ ಬೆಳ್ಳಗಾಗುತ್ತದೆ.

■ ಆಕಾಶ ಲೋಖಂಡೆ, ಅಭಜಲಪುರ ■