

ನಿಂಬೆ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಉಪಯೋಗ

ನಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿ ಕಾಳುಮೆಣಸು ತೇಯ್ದು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮೊಡವೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ನಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸಕ್ಕೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಮೊಸರು ಹಾಕಿ ಕಲಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆದರೆ ಮುಖ ನಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಎರಡು ಚಮಚ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಹತ್ತಿಯಿಂದ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. 10 ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ಅದನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಂಬೆ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್‌ನಿಂದ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕಾಂತಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಸನ್ ಟ್ಯಾನ್ ಕೂಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಎರಡು ಚಮಚ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ, ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಕಪ್ಪುಕಲೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ತ್ವಚೆ ನುಣುಪಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಎರಡು ಚಮಚ ಹಾಲಿನ ಪುಡಿಗಿ ಒಂದು ಚಮಚ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ರಸ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಎರಡರಲ್ಲೂ ಚರ್ಮದ ತೇವಾಂಶ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಗುಣ ಇರುವುದರಿಂದ ಇದು ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ.

ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಮಾಡಿ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್

ಒಣ ಚರ್ಮ, ಎಣ್ಣೆ ಚರ್ಮ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಚರ್ಮದವರಿಗಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್‌ಗಳು ಲಭ್ಯ.

ಒಣ ಚರ್ಮದವರಿಗಾಗಿ ಮೂರು ಚಮಚ ಬೆಣ್ಣೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ನಿಂಬೆ ರಸ, ಒಂದು ಚಮಚ ಅಲೋವೆರಾ ಜೆಲ್ ಸೇರಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸುಮಾರು ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ನಂತರ ಮುಖ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮುಖದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಜಡ್ಡಿನ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆ ಚರ್ಮ ಇರುವವರು ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಓಟ್ಸ್ ಪುಡಿ, ನಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಸುಮಾರು ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ತ್ವಚೆಗೆ ಹೊಳಪು ಬರುವುದು.

ಇಂತಹ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್‌ಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಯಾರಿಸುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ರಾಸಾಯನಿಕದ ಬಳಕೆ ಇಲ್ಲದೆ ಮುಖವು ಹೆಚ್ಚು ತೇಜಸ್ವಿನಿಂದ ಕೂಡಿ ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಲಭವಾಗಿಯೇ ತಯಾರಿಸಬಹುದಾದ ಇವುಗಳೆಲ್ಲಾ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನದ್ದೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಿ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್

ಮುಖವು ನೋಡುಗರಿಗೆ ಸುಂದರವಾಗಿ, ಕಾಂತಿಯುತವಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕೆಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಲೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಂದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ.

- ಎರಡು ಚಮಚ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಅರಿಶಿನ, ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಚಂದನದ ಪುಡಿ, ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಕರ್ಪೂರ, ಸ್ವಲ್ಪ ರೋಸ್ ವಾಟರ್ ಸೇರಿಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಪೇಸ್ಟ್‌ಅನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷ ಬಿಡಿ. ಬಳಿಕ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಇದನ್ನು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಮುಖ ಕಾಂತಿಯುತವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅಲೋವೆರಾ ಜೆಲ್ ಒಂದು ಚಮಚ, ಹಾಲು ಒಂದು ಚಮಚ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಒಂದು ಚಮಚ, ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಶಿನ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಈ ಪೇಸ್ಟ್‌ಅನ್ನು ಮುಖ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷ ಬಿಡಿ. ಬಳಿಕ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಇದನ್ನು ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಮಾಡಿ.
- ಅಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ತುರಿದು ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಬಿಡಿ. ಬಳಿಕ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ.
- ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣಿನ ಪೇಸ್ಟ್, ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಒಂದು ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸ ಇವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಇದನ್ನು ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಮಾಡಿ. ಒಣ ಚರ್ಮದವರಿಗೆ ಈ ಮಾಸ್ಕ್ ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ಮಾಗಿದ ಒಂದು ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ನುಣ್ಣಿಗೆ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಜೊತೆಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಒಂದು ಚಮಚ ಅಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಚಂದನದ ಪುಡಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ. ಬಳಿಕ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಒಣ ಚರ್ಮ ಇದ್ದವರು, ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಲು, ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ನೆರಿಗೆ ಬರದಂತೆ ಕಾಪಾಡಲು ಈ ಒಂದು ಮಾಸ್ಕ್ ತಯಾರಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ.
- ಒಂದು ಚಮಚ ಉದ್ದಿನಬೇಳೆಯನ್ನು ಹಸಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಬಳಿಕ ನುಣ್ಣಿಗೆ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಗುಲಾಬಿ ಜಲ ಸೇರಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ. ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ.
- ಒಣ ಚರ್ಮದವರು ಒಂದು ಚಮಚ ಬಾದಾಮಿ ಪುಡಿ, ಒಂದು ಚಮಚ ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ, ಒಂದು ಚಮಚ ಕೇಸರಿ ಬೇಳೆಯ ಪುಡಿ, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಗುಲಾಬಿ ಜಲ, ಕೆಲವು ಹನಿ ಅಲಿವ್ ಆಯಿಲ್ ಬೆರೆಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ, ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.
- ಎಣ್ಣೆ ಚರ್ಮದವರು ಎರಡು ಚಮಚ ಮೊಸರು, ಎರಡು ಚಮಚ ಸೌತೆ ಪೇಸ್ಟ್, ಸ್ವಲ್ಪ ಗುಲಾಬಿ ಜಲವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕಾಲು ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ.
- ಮುಖವನ್ನು ಕಾಂತಿಯುತವಾಗಿಸಲು ಎರಡು ಚಮಚ ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು, ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಒಂದು ಚಮಚ ಮೊಸರು, ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಶಿನ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ. ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ.
- ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಟೊಮ್ಮಾಟೊ ರಸಕ್ಕೆ ಎರಡು ಚಿಕ್ಕ ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ. ಇದನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಬಿಡಿ. ಬಳಿಕ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸನ್‌ಟ್ಯಾನ್ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

■ ವೇದಾವತಿ ಹೆಚ್‌ಎಸ್

