



ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ಮೊಸರು, ರೋಸ್‌ವಾಟ್, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಎರಡು ಹನಿ ನಿಂಬೆರಸ, ಜೊಜೋಬ ಎಣ್ಣೆ.

ಮೊದಲು ಹುಣಸೆಹಣ್ಣನ್ನು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಐದು ನಿಮಿಷ ನೆನೆಸಿ. ಬಳಿಕ ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿವುಚಿ ಪಲ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಮೊಸರು, ಒಂದು ಚಮಚ ರೋಸ್‌ವಾಟ್, ಒಂದು

ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಎರಡು ಹನಿ ನಿಂಬೆರಸ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷ ಹಾಗೇ ಇಡಿ. ಕೊನೆಗೆ ಜೊಜೋಬ ಎಣ್ಣೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಎಲ್ಲ ಹೊಂದಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಾ ಬನ್ನಿ. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಳಿಕ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನ ಪಲ್ಟ್ ಜೊತೆಗೆ ಓಟ್ಸ್ ಪುಡಿ ಹಾಕಿಯೂ ಪ್ಯಾಕ್ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ. ಆಯ್ಲಿ ಸ್ಕಿನ್ ಇರುವವರಿಗೆ ಇದು ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಜೊತೆಗೆ ಹುಣಸೆಹಣ್ಣಿನ ಪಲ್ಟ್ ಬಳಸಿಯೂ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದು ಒಳ್ಳೆಯ ಟೋನರ್ ಕೂಡ ಹೌದು. ಮುಖದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಇದು ಸಹಕಾರಿ.

'ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್, ನಾರಿನಂಶ, ಟಾರ್ಟಾರಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್, ಇತರ ಆ್ಯಂಟಿ ಆ್ಯಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು ಇರುವುದರಿಂದ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆಗೆ ಇದು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟಿನ ಜೊತೆಗೆ ನಿತ್ಯ ರಾತ್ರಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿನ ನೆರಿಗೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಆ್ಯಂಟಿ ಏಜಿಂಗ್ ಆಗಿಯೂ ಇದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ' ಎಂದು ವಿವರ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಬನ್ನೇರುಘಟ್ಟ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿರುವ ಬ್ಯಾಸಮ್ ಬ್ಯೂಟಿ ಪಾರ್ಲರ್‌ನ ಒಡತಿ ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯ ತಜ್ಞೆ ವಿನುತಾ ಪಾಟೀಲ್.

ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದಲೂ ಫೇಷಿಯಲ್

ಹಣ್ಣುಗಳು ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕಾಂಶಗಳು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಆಗತ್ಯವಿರುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆ. ಸೇಬು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಪಪಾಯಿ, ಅನಾನಸ್, ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಕಿವಿ ಹಣ್ಣು, ದಾಳಿಂಬೆ ಮುಂತಾದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆಯಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣುಹಂಪಲು, ತರಕಾರಿ, ಬೇರು, ಕಾಯಿ, ಬಳ್ಳಿ, ಹೂವುಗಳ ಕೊಡುಗೆ ಆಪಾರ.

ಆರೋಗ್ಯವೂ ಸೌಂದರ್ಯದ ಗುಟ್ಟು. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಮುಖ ಕಳೆಕಳಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ವೇಜತನ ಹೊರಟು ಹೋಗಿ ಹೊಳಪು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ವೈದ್ಯರು 'ಹಾಲು ಕುಡಿ, ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನು' ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡುವುದು. ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಅಂದಗಡಿಸಲು ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣ, ಸೂರ್ಯನ ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳು, ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪ, ಹೊಗೆ, ಧೂಳು, ವಾಹನ, ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವ ವಿಷಪೂರಿತ ಗಾಳಿ..

ಮುಂತಾದವು ಕಾರಣಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ರಕ್ತಣಿ ಪಡೆಯದೇ ಇದ್ದರೆ ಅದು ಬಹುಬೇಗ ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ತ್ವಚೆ ಒರಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಕಪ್ಪು ಕಂದು ಕಲೆಗಳು, ಮೊಡವೆ, ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟುವುದು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಾಗಿದ್ದರೂ ಹೆಚ್ಚು ಆದ ಹಾಗೆ ಕಾಣಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂದಿನ ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದಲೂ ತ್ವಚೆ ಬೇಗ ಅಂದಗಡುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವೂ ಇದರೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಚರ್ಮದ ಒಟ್ಟಿಂದ ಮೇಲೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

'ಮುಖದ, ಕೈಗಳ, ಕುತ್ತಿಗೆಯ ತ್ವಚೆಯ ಹೊಳಪಿಗೆ ಫೇಷಿಯಲ್ ಸಹಕಾರಿ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಫೇಷಿಯಲ್‌ನಿಂದ ತ್ವಚೆ ನಯವಾಗುತ್ತದೆ, ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ತ್ವಚೆ ತಾಜಾತನ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಸೇಬು ಫೇಷಿಯಲ್, ಆಲೂ-ಜೇನು ಫೇಷಿಯಲ್, ನ್ಯಾಚುರಲ್ ಬ್ಲೀಚ್, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ-ಜೇನು ಫೇಷಿಯಲ್, ಡ್ರೈಫ್ಲುಟ್ ಫೇಷಿಯಲ್, ಹರ್ಬಲ್ ಫೇಷಿಯಲ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಮುಖದ ಅಂದ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ವಿನುತಾ.