



ವಾತಾವರಣದ ದೂಳು, ಹೊಗೆ, ಕಲ್ಮಶಗಳಿಂದ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಲೋಷನ್, ಜೆಲ್, ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳ ಬಳಕೆ ಅಗತ್ಯ. ಆದರೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ರಾಸಾಯನಿಕಮುಕ್ತವಾಗಿರುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಯಾರಿಸಿದ ಬಾಡೀಲೋಷನ್ ಬಳಸಿದರೆ ತ್ವಚೆಯ ತಾಜಾತನ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

■ ಶಾರದಾ. ಪಿ.ಬಿ.



ಹೋಮ್ ಮೇಡ್ ಬಾಡಿ ಲೋಷನ್!

ವಾ ತಾವರಣದೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಂಗ ಎಂದರೆ ಅದು ಚರ್ಮ. ಹವಾಮಾನ ವೈಪರೀತ್ಯ, ಅತಿಯಾದ ಬಿಸಿಲು ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಚರ್ಮ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ದೂರವಿರಿಸಿ ತ್ವಚೆಯ ಅಂದ, ಆರೋಗ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಬಾಡಿ ಲೋಷನ್ ಬಳಕೆ ಮುಖ್ಯ. ಚರ್ಮದ ನಿರ್ಜೀವ ಕೋಶಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ನೆರಿಗೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಇದು ಸಹಕಾರಿ. ಎಕ್ಲೀಮಾ, ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್‌ನಂತಹ ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಲು ಇದರ ಬಳಕೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

ಅವರವರ ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಒಣಚರ್ಮ, ತೈಲಯುಕ್ತ ಚರ್ಮ, ನಾರ್ಮಲ್ ಚರ್ಮ ಎಂದು ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದ್ದು, ದೇಹದ ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಲೋಷನ್‌ಗಳ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಒಣ ಚರ್ಮ

- ಮೂರು ಚಮಚ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಗುಲಾಬಿ ಜಲ ಹಾಗೂ ಎರಡು ಚಮಚ ಅಲೋವೆರಾ ಜೆಲ್ ಬೆರೆಸಿ ಒಂದು ಶುಭ್ರವಾದ ಬಾಟಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಇಡಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಇದನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಬಿರಕುಗಳು ಮಾಯವಾಗಿ ತ್ವಚೆ ರೇಶ್ಮಿಯಂತೆ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ.
- ಒಂದು ಚಮಚ ವ್ಯಾಸಲಿನ್ ಪೆಟ್ರೋಲಿಯಂ ಜೆಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಚಮಚ ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ವಿಟಿಮಿನ್ 'ಇ' ಎಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿ ಲೋಷನ್ ತಯಾರಿಸಿ. ಈ ಲೋಷನ್ ಒಡೆದ ಹಿಮ್ಮಡುಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತ ಪರಿಹಾರ.

ಟ್ಯಾನ್ ಆದ ತ್ವಚೆ

- ಎರಡು ಚಮಚ ತೆಂಗಿನ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು

ಚಮಚ ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಹಾಗೂ ಎರಡು ಚಮಚ ಕಾಫಿ ಡಿಕಾಕ್ಸನ್ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಸ್ವೇ ಬಾಟಲಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ನಾನದ ಬಳಿಕ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಚರ್ಮ ತನ್ನ ನೈಜ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಮರಳಿ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.

- ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ 8-10 ಪುದಿನಾ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಿಡಿ. ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಣಿದ ಬಳಿಕ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ. ಈ ನೀರಿಗೆ ಮೂರು ಚಮಚ ಅಲೋವೆರಾ ಜೆಲ್ ಹಾಗೂ 4-5 ಹನಿ ಲ್ಯಾವೆಂಡರ್ ತೈಲ ಸೇರಿಸಿ ಹಚ್ಚಿದರೆ ತ್ವಚೆಯ ಉರಿ ಕಮ್ಮಿಯಾಗಿ ತಂಪಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ತೈಲಯುಕ್ತ ಚರ್ಮ

- ಎರಡು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಟೊಮ್ಮಾಟೊ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಎರಡು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಸೌತೆಕಾಯಿ ಜೆಲ್ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಕ್ರೀಮ್