

## ಹೂಗಳ ಕ್ರೀಮ್, ಲೋಷನ್

- ಎರಡು ಕಪ್ ಗುಲಾಬಿ ಹೂವಿನ ದಳಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಅರೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಪೇಸ್ಟ್‌ನ್ನು ಒಂದು ತೆಳು ಬಟ್ಟೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಹಿಂಡಿ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ 3-4 ಹನಿ ಗುಲಾಬಿ ತೈಲ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಚರ್ಮಕ್ಕೂ ಸೂಕ್ತವಾದ ಕ್ರೀಮ್ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಕಾಲು ಕಪ್ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಹೂ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ತಣಿಯಲು ಬಿಡಿ. ಬಳಿಕ ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡು 1-2 ಚಮಚ ಕಾಯಿಸಿದ ಶಿಯಾ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಇದನ್ನು ನಿತ್ಯ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಮೇಲಿನ ಕಲೆಗಳು ನಿವಾರಣೆ ಹೊಂದುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ತ್ವಚೆಗೆ ಹೊಂಬಣ್ಣು ಬರುತ್ತದೆ.
- ಈ ಕ್ರೀಮ್, ಲೋಷನ್‌ಗಳನ್ನು ಒಂದು ಬಾಟಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಪಿಚ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ತ್ವಚೆಯು ಮೃದುವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಗಾಯದ ಕಲೆಗಳು, ಸುಟ್ಟ ಕಲೆಗಳು ಕೂಡ ಕ್ರಮೇಣ ಮಾಸುತ್ತವೆ. ಒರಟಾದ ಮೊಣಕೈ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕೋಮಲವಾಗಿಸಿ ಕಪ್ಪಾದ ಚರ್ಮವನ್ನು ತಿಳಿಯಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಲೋಷನ್‌ಗಳ ನಿತ್ಯ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಪೋಷಣೆ ದೊರೆತು ಸೂರ್ಯನ ಯುವಿ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಸಿಗುವುದು. ಸ್ಟೆಚ್ ಮಾರ್ಕ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಸೆಲ್ಯೂಲೈಟ್ (Cellulite) ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ಈ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳು ಉಪಕಾರಿ.



ಅಥವಾ ಲೋಷನ್ ತಯಾರಿಸಿ ಹಚ್ಚಿದರೆ ತ್ವಚೆಯ ಜಿಡ್ಡು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಚರ್ಮದ ಹೊಳಪು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

- ಎರಡು ಚಮಚ ಅಕ್ಕಿ ನೀರಿಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಆಪಲ್ ಸೈಡರ್ ವಿನೇಗರ್, 2-3 ಚಮಚ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣಿನ ಜೆಲ್ ಸೇರಿಸಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಬಹುದು.

### ಹಣ್ಣು- ತರಕಾರಿಗಳ ಲೋಷನ್

- ನಾಲ್ಕು ಸ್ಮಾಬೆರಿ ಹಣ್ಣಿನ ಜೊತೆ ಎರಡು ಚಮಚ ತಾಜಾ ಕನೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಚರ್ಮ ಶುಭ್ರವಾಗುತ್ತದೆ.
- 3-4 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ರುಬ್ಬಿದ ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣು, ಒಂದು ಚಮಚ ಮೊಸರು ಹಾಗೂ ಎರಡು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಲೋಳಿಸರದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ

ಮುನ್ನ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ದೇಹದ ಚರ್ಮ ಕೋಮಲವಾಗುವುದು.

- ಒಂದು ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತುರಿದು ಅದರ ರಸ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪು, ಎಡು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ರೋಸ್ ವಾಟರ್ ಸೇರಿಸಿ ಬಳಸಬೇಕು.
- ಇದೀಗ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧದ ಕ್ರೀಮ್, ಲೋಷನ್‌ಗಳು ಬಂದಿದ್ದು, ಎಲ್ಲವೂ ರಾಸಾಯನಿಕ ಮುಕ್ತವಾದವು ಎನ್ನುವಂತಿಲ್ಲ. ಇವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹಾನಿಯಾಗುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು. ಹೀಗಾಗಿ ಆದಷ್ಟು ಹರ್ಬಲ್ ಅಥವಾ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾದ ಕ್ರೀಮ್, ಜೆಲ್, ಲೋಷನ್‌ಗಳನ್ನೇ ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದರಲ್ಲೂ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಯಾರಿಸಿದ ಲೋಷನ್ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತ.