ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಕೊಲಾಜಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆ ಅಂಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

‘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, ಡ್ರೈಫ್ರುಟ್ಸ್ ಫೇಷಿಯಲ್, ಹರ್ಬಲ್ ಫೇಷಿಯಲ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಮುಖದ ಅಂದ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ’ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಕತ್ರಿಗುಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿರುವ ‘ಅಜ್ಜಿಮನೆ ಸೌಂದರ್ಯದ ಗೂಡು’ ಹರ್ಬಲ್ ಬ್ಯೂಟಿಪಾರ್ಲರ್‌ನ ಸೌಂದರ್ಯತಜ್ಞೆ ರೇಖಾ ರಾವ್.

‘ಸೌಂದರ್ಯ ಯಾವತ್ತೂ ಆಂತರಿಕವಾಗಿರಬೇಕು, ಬಾಹ್ಯ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಆಂತರಿಕ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೇ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಲೆ. ಮನಸ್ಸು ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕು’ ಎಂದು ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವ ಅವರು, ‘ಸೇಬು ಫೇಷಿಯಲ್’ ಅನ್ನು ಮಾಡಲು ವಯಸ್ಸಿನ ಹಂಗಿಲ್ಲ. ತ್ವಚೆ ನಾರ್ಮಲ್ ಆಗಿದ್ದರೆ ಸಾಕು. ಒಣಚರ್ಮ, ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತ ತ್ವಚೆ ಇದ್ದವರಿಗೆ ಮೊದಲು ಅದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ತ್ವಚೆಯನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಲು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದ ಬಳಿಕವಷ್ಟೇ ಈ ಫೇಷಿಯಲ್ ಮಾಡಬಹುದು. ಜತೆಗೆ ಸನ್‌ಟ್ಯಾನ್, ಸನ್‌ಬರ್ನ್, ಕಪ್ಪು, ಕಂದು ಕಲೆ, ಮೊಡವೆ ಇದ್ದರೂ ಸೇಬು ಫೇಷಿಯಲ್ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗದು. ಇಂಥವರಿಗೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಮೊದಲು ವಿವಿಧ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಆಮೇಲೆ ಸೇಬು ಫೇಷಿಯಲ್ ಮಾಡಿದರೆ ಮುಖ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ’ ಎಂದು ವಿವರ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

‘ಸೇಬು ಫೇಷಿಯಲ್ ಮಾಡುವುದು ಸುಲಭ. ಇದನ್ನು ಮೂರು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ಮುಖದ ಕ್ಲೆನ್ಸಿಂಗ್, ಆಮೇಲೆ ಸ್ಕ್ರಬಿಂಗ್ ಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ ಫೇಷಿಯಲ್ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಆರಂಭ. ರಾಸಾಯನಿಕ ಮುಕ್ತವಾದ ತಾಜಾ ಸೇಬು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತುಂಡುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಇದರೊಂದಿಗೆ ಮೊಸರು, ನಿಂಬೆರಸ, ಜೇನು, ಓಟ್ಸ್ ಪುಡಿ, ಅರಿಶಿಣ ಮತ್ತು ಮುಲ್ತಾನಿ ಮಿಟ್ಟಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಮುಖಲೇಪ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು’ ಎಂದು ಫೇಷಿಯಲ್‌ನ ವಿಧಾನವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ ರೇಖಾ ರಾವ್.

‘ಆದರೆ ಫೇಷಿಯಲ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ಬಳಿಕ ರಾಸಾಯನಿಕಯುಕ್ತ ಸೋಪ್, ಕ್ರೀಮ್ ಬಳಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಮುಖದ ಚರ್ಮ ತುಂಬ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆರೈಕೆ ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ’ಎಂದು ಸಲಹೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

‘ಮುಖದ ತ್ವಚೆ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿದ್ದರೆ, ಸದಾ ಹೊಳಪಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ, ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಇದ್ದರೆ, ಉತ್ತಮ ಮನಸ್ಸು ಇದ್ದರೆ ಹುಡುಗಿ ಚೆಲುವೆಯಾಗಿಯೇ ಕಾಣುತ್ತಾಳೆ. ಬೆಳ್ಳಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಅದು ಸುಂದರಿಯ ಲಕ್ಷಣ ಎಂಬ ಸಾಮಾನ್ಯರ ಜನರ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಒಂದಿಷ್ಟೂ ಹುರುಳಿಲ್ಲ. ಸೌಂದರ್ಯ ನೋಡುವವರ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸಮಾರಂಭಕ್ಕೆ ಹೋದರೆ 50 ಜನರ ಮಧ್ಯೆ ಆರೋಗ್ಯಯುತ ತ್ವಚೆ ಇರುವ ಮಹಿಳೆ ಎದ್ದು ಕಾಣುವಂತಿದ್ದರೆ ಯಾವುದೇ ಕೃತಕ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳ ಅಗತ್ಯವೂ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ’ ಎಂಬುದು ರೇಖಾ ಕಿವಿಮಾತು.

ಸೌಂದರ್ಯತಜ್ಞೆ ರೇಖಾರಾವ್ ಸಂಪರ್ಕ: 9945463241

ಹಸಿರು ಸೇಬು ಫೇಸ್‌ಮಾಸ್ಕ್

ಹಸಿರು ಸೇಬು ಹಣ್ಣಿನಿಂದಲೂ ಫೇಷಿಯಲ್, ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಬಹುದು. ಒಂದು ಹಸಿರು ಸೇಬು ಹಣ್ಣು, ಒಂದು ಚಮಚ ಓಟ್‌ಮೀಲ್, ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಒಂದು ಚಮಚ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿಭಾಗ.. ಇವಿಷ್ಟನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿ. ಮೊದಲು ಸೇಬುಹಣ್ಣನ್ನು ಅರೆದು ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಳಿಕ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದರೆ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ, ನಯ, ಹೊಳೆಯುವ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.