



ಉಮಾ ಜಯಕುಮಾರ್

ಬ್ಯೂಟಿಯನ್

ರೂಪದರ್ಶಿ : ಫೋಟೋ ಶೈಲಿ

# ಚರ್ಮದ ಆರೈಕೆಗೆ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್

ಮುಖದ ಸೌಂದರ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಗೆಬಗೆಯ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ತ್ವಚೆಯ ಗುಣಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧನೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದು.

**ಮಿಶ್ರ ಚರ್ಮ :** ಈ ಬಗೆಯ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಉಪಚಾರ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟ. ಏಕೆಂದರೆ ಅರ್ಧ ಭಾಗ ತ್ವಲಯುಕ್ತವಾಗಿದ್ದು ಇನ್ನರ್ಧ ಒಣಗಿರುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಎಣ್ಣೆ ಜಿಡ್ಡಿ ರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಎಣ್ಣೆ ಚರ್ಮದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಒಣಭಾಗಕ್ಕೆ ಒಣ ಚರ್ಮದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದೊಂದೇ ಇದಕ್ಕಿರುವ ಪರಿಹಾರ.

**ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚರ್ಮ :** ರಕ್ತ ಸಂಚಲನೆಯಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ, ಅಜೀರ್ಣ, ಆಹಾರದ ಅಲರ್ಜಿ, ಔಷಧಿಗಳು ಮತ್ತು ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕಗಳ ಅತಿಯಾದ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಲರ್ಜಿ ಮತ್ತು ರಕ್ತದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚರ್ಮದ ಆರೈಕೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜಾಗರೂಕತೆ ಅತ್ಯಂತ. ಸೋಪನ್ನು ಬಳಸಲೇಬಾರದು. ತ್ರೀಮೆಯುಕ್ತ ಕ್ಲೆನ್ಸರ್ ಬಳಸಿ ಮುಖವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಕ್ಯಾಬೀಜ್ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನು ಸೇರಿಸಿದ ಸೌಮ್ಯ ಸ್ಪ್ರಿನ್ ಟಾನಿಕ್ ಹಚ್ಚಿ, ಬಳಿಕ ಮುಖಕ್ಕೆ ತ್ರೀಮ್ ಹಚ್ಚಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ ಅನಂತರ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಬಳಸಬೇಕು.

**ವಿಧಾನ :** ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿ ಭಾಗ, ಗಿಡ ಮೂಲಿಕೆ ತೈಲ, ಮಿಲ್ಕ್ ಪೌಡರ್ ಮತ್ತು ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ತಯಾರಿಸಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಒಣಗುವ ಮೊದಲೆ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಮುಖ ತೊಳೆಯಲು ಅತಿ ತಣ್ಣಗಿನ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿಯಾದ ನೀರು ಬೇಡವೆ ಬೇಡ. ಪ್ಯಾಕ್ ತೆಗೆದ ಅನಂತರ ಮುಖಕ್ಕೆ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಹಚ್ಚಿರಿ.

**ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ :** ಚರ್ಮವನ್ನು ಎಳಸಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಇಡುವಲ್ಲಿ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಪಾತ್ರ ಅತ್ಯಂತ ಹಿಂದು. ಎಣ್ಣೆ ಚರ್ಮವೇ ಇರಲಿ. ಒಣಚರ್ಮವೇ ಆಗಿರಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗುವ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಆರೈಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಒಣ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ



ಸಮೃದ್ಧವಾದ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಹಾಗೂ ಎಣ್ಣೆ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಲಘುವಾದ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಸೂಕ್ತ.

**ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್-ಒಣ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ :** ಎರಡು ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ ಕೆಯೋಲಿನ್ ಪೌಡರ್ ಗೆ ಒಂದು ಮೊಟ್ಟೆ ಕಲೆಸಲು ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ನೀರು ಅಥವಾ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ ದಪ್ಪನೆಯ ಮಿಶ್ರಣ ತಯಾರಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆಯಿರಿ.

**ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮತ್ತು ಒಣ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ :** ಒಂದು ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ, ಎರಡು ಮೊಟ್ಟೆಗಳ ಹಳದಿ ಭಾಗ, ಅರ್ಧ ಟೀ ಚಮಚ ಟಿಂಚರ್ ಬೆಂಜಾಯಿನ್ ಇವುಗಳ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆಯಿರಿ.

**ಒರಟಾದ ಒಣ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ :** ಎರಡು ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ ಕೆನೆಯುಕ್ತ ಹಾಲು, ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಒಂದೆರಡು ಹನಿ ರೋಸ್ ವಾಟರ್ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆಯಿರಿ.

**ಕ್ಯಾರಿಟ್ ರಸದ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ :** ಕ್ಯಾರಿಟ್ ತುರಿದು ಅದರ ರಸ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಅನಂತರ ಅದನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ತೆಳುವಾಗಿ ಲೇಪಿಸಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆಯಿರಿ.

**ಮುಳ್ಳಿನ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ :** ಮುಲ್ತಾನಿ ಮಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕೆಯೋಲಿನ್ ನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಟೀ ಚಮಚ ಟಾಲ್ಕಾಂ ಪೌಡರ್ ಮತ್ತು ಅರ್ಧ ಟೀ ಚಮಚ ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂ ಬೈಕಾರ್ಬೋನೇಟ್ ನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ರೋಸ್ ವಾಟರ್ ಬೆರೆಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಕಿ, ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ ಒಣಗಿದಾಗ ತೊಳೆಯಿರಿ. ತೊಳೆದ ಮೇಲೆ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಒಣ ಅನುಭವ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ತುಸು ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಹಚ್ಚಬಹುದು.

**ಬಾದಾಮಿಯ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ :** ನೂರು ಗ್ರಾಂ ಬಾದಾಮಿ, ಎರಡು ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ ಓಟ್-ಮೀಲ್, ಎರಡು ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ ಗಂಧದಪುಡಿ, ಒಂದು ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ ಅರಿಶಿನ, ಎರಡು ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ ಕ್ರೆಜೋರಾ ಮತ್ತು ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ನಟ್-ಮೆಗ್ ಪೌಡರ್ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಸಿಡಿ. ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಗೆ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಪುಡಿಗಿ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಜೇನು ತುಪ್ಪ, ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಮೊಸರು, ಒಂದೆರಡು ಹನಿ ಲಿಂಬೆರಸ ಮತ್ತು ರೋಸ್ ವಾಟರ್ ಸೇರಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಬ್ರಷ್ ನಿಂದ ಬ್ರಷ್ ನಿಂದ ಹಚ್ಚಿ. ಈ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಚರ್ಮಕ್ಕೂ ಸೂಕ್ತ.