



ಉಮಾ ಜಯಕುಮಾರ್

ಬ್ಯೂಟಿಯನ್

ರೋಸ್ ಆಯಿಲ್, ಬಾದಾಮಿ ಹಾಲು, ಬಾದಾಮಿ ಕ್ರೀಂ, ಸೌತೆಕಾಯಿ ರಸ ಮುಂತಾದ ಸಾಧನಗಳಿಂದ ಚರ್ಮ ನುಣುಪಾಗುವುದರ ಜತೆಗೆ ಅಂದದ ತ್ವಚೆ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ.

**ಮಸಾಜ್**

ಮುಖಕ್ಕೆ ಮಸಾಜ್ ಅಗತ್ಯ. ಇದನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿಧಾನವಿದೆ.

ಮಸಾಜ್‌ನ್ನು ಮೊದಲಿಗೆ ಕುತ್ತಿಗೆಯಿಂದ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ತಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಿ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಗಲ್ಲದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಎರಡು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಗಲ್ಲದ ಕೆಳಗೆ ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿದು ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಿಂದ ಬಾಯಿಯ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಕೈಯನ್ನು ಎಲ್ಲಿಯೂ ಎತ್ತದೆ, ಕೆನ್ನೆಯವರೆಗೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ. ಉಂಗುರದ ಬೆರಳನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಮೂಗಿನ ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಣೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಿಂದ ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ಮೂಗಿನ ನೇರಕ್ಕೆ ಅದೇ ರೀತಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ. ಮೂರು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಹಿಡಿದು ಮುಖದ ಚರ್ಮವನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ತಟ್ಟಬೇಕು. ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಉಂಗುರದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಲಗಣ್ಣಿನ ಹುಬ್ಬಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ವೃತ್ತಗಳನ್ನು ಒತ್ತು ಮಾಡುವಂತೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು. ಅನಂತರ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಎಡಗಣ್ಣಿಗೆ ಇದೇ ರೀತಿಯ ಚಿಕ್ಕ ಕೊಡಬೇಕು. ಎಡಗಣ್ಣಿಯನ್ನು ಹಣೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಬಲಗಣ್ಣಿಯ ಉಂಗುರದ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಎಡಗಣ್ಣಿಯ ಉಂಗುರದ ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳುಗಳ ನಡುವೆ ವೃತ್ತಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಬೇಕು. ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಉಂಗುರದ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಹಣೆಯ ಮಧ್ಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ 'ಕ್ರಿಸ್-ಕ್ರಾಸ್' ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು.

ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮತ್ತು ತೋರುಬೆರಳಿನಿಂದ ಹುಬ್ಬನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಎತ್ತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಎಳೆಯಬೇಕು. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಹಣೆಯನ್ನು ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ ಕೆನ್ನೆಯ ಮಧ್ಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಕೈಗಳನ್ನು ತರಬೇಕು. ಅನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲ್ಮುಖ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹಣೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು. ಹತ್ತು-ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಮಸಾಜ್ ಮುಗಿಯುತ್ತದೆ.

ಮಸಾಜ್ ಆದ ನಂತರ ಮುಖವನ್ನು ಹತ್ತಿಯಿಂದ ಒರೆಸಿ, ಹಬೆಗೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಎಣ್ಣೆ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಏಳರಿಂದ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಹಬೆ ಅಗತ್ಯ. ಒಣ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಮೂರರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ನಿಮಿಷ ಸಾಕು. ಅನಂತರ ಸ್ವಂಜಿನಿಂದ ಮುಖ ಒರೆಸಿ. ಬಳಿಕ ಸೌತೆಕಾಯಿಯ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಚ್ಚಬೇಕು. 10-15 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆದು ತೇವವಾದ ಹತ್ತಿಯಿಂದ ಮುಖವನ್ನು ಒರೆಸಬೇಕು. ಈಗ ನುಣುಪಾಗುವುದರ ಜತೆಗೆ ಹೊಳಪೂ ಬಂದು ಅಂದ ನೂರ್ಮಡಿಸುತ್ತದೆ.

# ತಚೆಯ ಅಂದಕ್ಕೆ..

**ರೋಸ್ ಆಯಿಲ್**

ನಸುಕಿನಲ್ಲಿಯೇ ಕೆಲವು ತಾಜಾ ಗುಲಾಬಿಗಳನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ, ಅವುಗಳ ಒಂದು ಪದರವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಪಾರದರ್ಶಕ ಜಾಡಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ. ಅದರ ಮೇಲೆ ಉಪ್ಪಿನ ಹುಡಿಯನ್ನು ಉದುರಿಸಿ, ಉಪ್ಪಿನ ಸಹಿತ ದಳಗಳ ಪದರ 25 ಮಿ.ಮೀ. ಆಗಿರಬೇಕು. ಅದರ ಮೇಲೆ ತೆಳುವಾಗಿ ಹತ್ತಿಯ ಒಂದು ಪದರವನ್ನು ಹರಡಿ ಮತ್ತೆ ಪುನಃ ಗುಲಾಬಿ ಎಸಳುಗಳನ್ನು ಹರಡಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ಭರಣಿ ತುಂಬುವವರೆಗೂ ಪದರ ಪದರಗಳಲ್ಲಿ ಗುಲಾಬಿ ದಳ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಹತ್ತಿಯನ್ನು ತುಂಬಿ, ಭರಣಿಯನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ ಸಂಜೆಯ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿಡಿ. ಅನಂತರ ದಳಗಳನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು ಹತ್ತಿಯು ಹೀರಿಕೊಂಡಿರುವ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಶೇಖರಿಸಿಡಿ.

**ಬಾದಾಮಿ ಹಾಲು**

ಬಾದಾಮಿ (30 ಗ್ರಾಂ)ಯನ್ನು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಅನಂತರ ತೆಗೆದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಲೋಟ ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಜೊತೆಗೆ 15 ಮಿ.ಮೀ. ಜೇನು ಸೇರಿಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಕಿ, ಬಾದಾಮಿ ಹಾಲು ಸಿದ್ಧ. ಇದನ್ನು ಮುಖ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

**ಬಾದಾಮಿ ಕ್ರೀಂ**

ಒಂದು ಮುಷ್ಟಿ ಬಾದಾಮಿಯನ್ನು ಕುದಿ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಮಿಕ್ಕೆ ಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಿಗೆ ಅರೆಯಿರಿ. ಅದಕ್ಕೆ 10 ಗ್ರಾಂ. ಸ್ವಾಚ್ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಕೋಲ್ಡ್ ಕ್ರೀಂ ಸೇರಿಸಿ. ಪರಿಮಳಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಹನಿ ಸುಗಂಧ ತೈಲ ಸೇರಿಸಿ.

**ಸೌತೆಕಾಯಿ ರಸ**

ಸೌತೆಯನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ತುರಿದು ರಸ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಹತ್ತಿಯ ತುಂಡನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಮೃದುವಾಗಿ ಉಜ್ಜಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಆಯಾಸಗೊಂಡ ಜೀವಕಣಗಳಿಗೆ ಆರೈಕೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

