



ಸೌತೆಕಾಯಿ ಫೇಷಿಯಲ್

ಮುಖ ಹಾಗೂ ಕೈಕಾಲುಗಳ ತ್ವಚೆಯ ನಯ ಹಾಗೂ ಅಂದಕ್ಕೆ ಸೌತೆಕಾಯಿ ಬಳಕೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಇದರ ಪೇಸ್ಟ್, ತಯಾರಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆ ಜತೆಗೆ ಸನ್‌ಟ್ಯಾನ್, ಪಿಗ್ಮೆಂಟೇಶನ್‌ನಂತಹ ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

■ ಶಾರದಾ ಪಿ.ಬಿ.



ಸೌತೆಕಾಯಿಯ ಅದ್ಭುತ ಗುಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯದವರೇ ಇಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ಪ್ರೋಟೀನ್, ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಹಾಗೂ ಕೆ, ಪೊಟಾಶಿಯಂ, ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್ ಹಾಗೂ ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಹೊಂದಿರುವ ಸೌತೆಕಾಯಿ ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿ ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆಗೂ ರಾಮಬಾಣ. ಟ್ಯಾನ್ ಆದ ತ್ವಚೆಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪರಿಹಾರ. ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನಲ್ಲಿ ಸೌಂದರ್ಯ ಇಮ್ಮಡಿಗೊಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಈ ತರಕಾರಿಯಲ್ಲಿದೆ.

ಕ್ಲೆನ್ಸ್‌ರ್: ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಂಡ ಸೌತೆಕಾಯಿಯನ್ನು ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಿ. 5 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಸ್ಕಬ್: ಎಣ್ಣೆ ಚರ್ಮದವರು 3-4 ಚಮಚ ಸೌತೆಕಾಯಿ ರಸಕ್ಕೆ 1 ಚಮಚ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ 1 ನಿಮಿಷ ಸ್ಕಬ್ ಮಾಡಿ ನಂತರ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಒಣ ಚರ್ಮದವರು ಸೌತೆ ರಸ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ

ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸಕ್ಕರೆ ಬದಲಿಗೆ ರವೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಇದು ಒಣಗಿದ ತ್ವಚೆಗೆ ಮೃದುತ್ವ ಕೊಡುವುದು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಹಾಗೂ ಮಿಶ್ರ ಚರ್ಮವಿದ್ದರೆ 2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಸೌತೆರಸದೊಂದಿಗೆ 1 ಚಮಚ ಚಹಾ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಸ್ಕಬ್ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಸ್ಕಬ್ ಆದ ಮೇಲೆ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆದು ಒಣಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮಾಲೀಶು ಕ್ರೀಮ್: ಮುಖವನ್ನು ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವುದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಗೊತ್ತು. ಇದು ಫೇಷಿಯಲ್‌ನ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಹಂತ. ಶುಷ್ಕ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಸೌತೆ ಹಾಗೂ ಕಿವಿ ಹಣ್ಣು ಉತ್ತಮ ಮಸಾಜ್ ಕ್ರೀಮ್. ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದ ಸೌತೆಕಾಯಿ ಕಾಲು ಭಾಗ ಹಾಗೂ ಅರ್ಧ ಕಿವಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ನಯವಾದ ಪೇಸ್ಟ್‌ನಂತೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ಮುಖವನ್ನು 5-10 ನಿಮಿಷ ಮಾಲೀಶು ಮಾಡಿ ನಂತರ ತೊಳೆಯಿರಿ. ತೈಲಮಯ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಸೌತೆಯೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಾಬೆರಿ ಹಾಕಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಯೋಗರ್ಟ್ ಸೇರಿಸಿದರೆ ತ್ವಚೆಗೆ ಆಗುವ ಲಾಭವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಮಿಶ್ರ