ನೈಸರ್ಗಿಕ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್

ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್‌ಗಳು ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಅನುಕೂಲಕರ. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್‌ಗಳು ರಾಸಾಯನಿಕಮುಕ್ತವಾಗಿದ್ದು ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನದ್ದೂ ಆಗಿರುತ್ತವೆ.

■ ಶಿವಲೀಲಾ ಸೊಪ್ಪಿಮಠ

ಮುಖದ ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳು, ಪೌಡರ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದುಂಟು. ಅವುಗಳು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಮುಖದ ತುಂಬಾ ಮೊಡವೆ, ಕಪ್ಪುಕಲೆಗಳಾಗಿ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಕೆಲವೊಂದು ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಸೌಂದರ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್‌ಗಳು

ನೂರು ಗ್ರಾಂ ಬಾದಾಮಿ, ಓಟ್ಸ್‌ಮೀಲ್, ಗಂಧದ ಪುಡಿ ತಲಾ ಎರಡೆರಡು ಚಮಚ, ಜಾಯಿಕಾಯಿ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಅರಿಷಿಣ ತಲಾ ಒಂದು ಚಮಚ... ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನು ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಒಂದು ಚಮಚ ಮೊಸರು, ಒಂದೆರಡು ಹನಿ ನಿಂಬೆ ರಸ ಹಾಗೂ ರೋಸ್ ವಾಟರ್ ಅನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುತ್ತಿರಿ. ಈ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಚರ್ಮದವರಿಗೂ ಸರಿಹೊಂದುತ್ತದೆ.

ಒಣ ಚರ್ಮದವರಿಗಾಗಿ ಮೂರು ಚಮಚ ಬೆಣ್ಣೆ, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ನಿಂಬೆ ರಸ, ಒಂದು ಚಮಚ ಲ್ಯಾನೊಲಿನ್ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಸುಮಾರು ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ನಂತರ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಖ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮುಖದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಜಿಡ್ಡಿನ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆ ಚರ್ಮ ಇರುವವರು ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಓಟ್ ಪುಡಿ, ನಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿ ಭಾಗದೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿ ಕಲಸಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಸುಮಾರು ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಅದರ ಮೇಲೆ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿ ಭಾಗವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಒಳ್ಳೆಯ ಫಲಿತಾಂಶ ಸಿಗುವುದು.

ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಹೆಸರಿನ ಹಿಟ್ಟು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಕಸ್ತೂರಿ ಅರಿಷಿಣ, ಕಚೋರ ಇವೆರಡನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ದಿನಾ ಮುಖ ತೊಳೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ದಿನಾ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮುಖ ಒಡೆಯುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಅಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿಯೇ ತೀರಾ ಸರಳವಾದ ವಿಧಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಮತ್ತು ಅದರ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಭಾಗ ರೋಸ್ ವಾಟರ್ ಅನ್ನು ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ನಂತರ ತೊಳೆದರೆ ಚರ್ಮ ಹೊಳಪನ್ನು ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸೌತೆಕಾಯಿ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆದರೆ ಮುಖದ ಚರ್ಮ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಳಗಿನ ಕಪ್ಪು ವರ್ತುಲ ಕ್ರಮೇಣ ತಿಳಿಯಾಗುವುದು. ಸೌತೆಕಾಯಿಯನ್ನು ತುರಿದು ಸಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿ ಭಾಗದೊಂದಿಗೆ ನಿಂಬೆ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಬಿಟ್ಟು ತಣ್ಣನೆಯ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ರಸ ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಕೆನೆಯನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷದ