

ನಂತರ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದರೆ ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಬಾಡಿದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಚೈತನ್ಯ ನೀಡುವುದು.

ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ರಸವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಆಗಾಗ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮುಖದ ಚರ್ಮವು ಕೋಮಲವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶುಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಲು ಮತ್ತು ನಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹಚ್ಚಿ ತೊಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅದೇ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಇಂತಹ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್‌ಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಆಗಾಗ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮುಖದ ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಯಾರಿಸುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ರಾಸಾಯನಿಕದ ಬಳಕೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಖವು ಹೆಚ್ಚು ತೇಜಸ್ವಿನಿಂದ ಕೂಡಿ ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಲಭವಾಗಿಯೇ ತಯಾರಿಸಬಹುದಾದ ಇವುಗಳೆಲ್ಲಾ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನದ್ದೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.



ನಿಂಬೆ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್

■ ಯು. ವೇಣುರು



ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕಗಳು ಮುಖದ ಅಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾದರೂ ಇಂದಿನ ರಾಸಾಯನಿಕ ಯುಕ್ತ ಸೌಂದರ್ಯ ಸಾಧನಗಳಿಂದ ತ್ವಚೆಯ ಅಂದ, ನುಣುಪು, ಹೊಳಪುಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು. ಜೊತೆಗೆ ದೂಳು, ಶುಷ್ಕ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ಮುಖದ ಚರ್ಮ ಒಣಗಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳು, ಸನ್ ಟ್ಯಾನ್ ಕೂಡಾ ಆಗಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಗೆ ಮುಕ್ತಿ ನೀಡಬೇಕಾದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಯಾರಿಸಿದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್‌ಗಳು ಬೇಕೇ ಬೇಕು.

ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ವೈವಿಧ್ಯಗಳಿದ್ದರೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್‌ಗಳಿಂದ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆ ಸಾಧ್ಯ. ನಿತ್ಯವೂ ಅದುಗೆಗೆ ಬಳಸುವ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಉತ್ತಮ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕವೂ ಹೌದು.

ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್‌ನಿಂದ ಹಲವು ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿವೆ. ಇದನ್ನು ಮಹಿಳೆಯರು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಪುರುಷರೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತ್ವಚೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅಂದವನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಪುರುಷರಿಗೂ ಬೇಕು ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್!

ಸೌಂದರ್ಯ ಎಂಬುದು ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ ಪುರುಷರಿಗೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ ಎಂಬುದು ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪುರುಷರ ಪಾರ್ಲರ್‌ಗಳಲ್ಲೂ ಯುವಕರು ಮುಗಿಬೀಳುವುದು ನೋಡಿದರೆ ವೇದ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣ, ಹೊಗೆ, ದೂಳುಗಳಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರಂತೆ ಪುರುಷರ ತ್ವಚೆಯೂ ಕಳೆಗುಂದುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸೌಂದರ್ಯಾಸಕ್ತ ಪುರುಷರ ಪಾರ್ಲರ್‌ಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಸೌಂದರ್ಯಪಾಲನೆಯತ್ತ ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪುಕಲೆಗಳು, ವೈಟ್ ಪ್ಯಾಚಿಸ್, ಮೊಡವೆಗಳು, ತ್ವಚೆ

ನೆರಿಗೆಗಟ್ಟುವುದು, ಹದಿವಯಸ್ಸಾದರೂ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಾದವರ ಹಾಗೆ ಕಾಣುವುದು ಎಲ್ಲವೂ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲು ಪುರುಷರೂ ತ್ವಚೆಯ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುಖದ, ಕೈಕಾಲುಗಳ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಾಧನ ಬಳಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ರಡು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಕೆಲವೊಂದು ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್‌ಗಳೂ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಮಹಿಳೆಯರಂತೆ ಪುರುಷರೂ ನಿಂಬೆ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಅನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಸಿಟ್ರಸ್ ಆಸಿಡ್, ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.

ನಿಂಬೆ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಉಪಯೋಗ

ನಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿ ಕಾಳುಮೆಣಸು ತೇಯ್ದು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮೊಡವೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ನಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸಕ್ಕೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಮೊಸರು ಹಾಕಿ ಕಲಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆದರೆ ಮುಖ ನಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಎರಡು ಚಮಚ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಹತ್ತಿಯಿಂದ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. 10 ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ಅದನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಂಬೆ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್‌ನಿಂದ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕಾಂತಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಸನ್ ಟ್ಯಾನ್ ಕೂಡಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪು ಮತ್ತು ಎರಡು ಚಮಚ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ, ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಕಪ್ಪುಕಲೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ತ್ವಚೆ ನುಣುಪಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.