

61 ல்லாருக்குமே அழகாக இருக்க வேண்டும் என்று ஆசைதான். முன்பு, ஏதேதோ கிரீம்களைப் பயன்படுத்தி வந்த நிலைமாறி, இயற்கை, ஆர்கானிக் அழகுப் பொருட்களைப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்ற விழிப்பு உணர்வு வந்துவிட்டது. ஆனால், தேர்ந்தெடுத்துப் பயன்படுத்தும் அழகுசாதனப் பொருட்கள் உண்மையில் இயற்கையானதுதான் என்பதுதான் சந்தேகமாக இருக்கிறது. சில தினங்களுக்கு முன்பு, ஒரு பெண் என்னிடம் வந்திருந்தார். "போன வாரம் பார்வல் ஹெர்பல் பிளீச்சிங் செய்தேன். கண்ணுக்குக் கீழ் சிவப்புத் திட்டுக்கள் (பேட்சஸ்) மாதிரி வந்திருக்கு. மூணு நாளாகியும் சரியாகலை" என்றார்.

'பிளீச்சிங் செய்தபோது, மூலிகை வாசனை இருந்ததா?' என்றதற்கு, 'லைட்டா அமோனியா நெடி அடித்து' என்றார். மூலிகைப் பொருட்களில் எப்படி அமோனியா வாடை அடிக்கும்? இன்று ஹெர்பல் என்ற பெயரைப் பயன்படுத்தி நிறைய காஸ்மெடிக்ஸ் வருகின்றன. ஹெர்பல் என்றாலே, எந்தப் பக்கவிளைவும் இருக்காது என மக்களும் நம்பி வாங்குகின்றனர். ஹெர்பல் என்ற பெயரில் வரும் கிரீம், சோப்பு, ஷாம்புகளில், 30 - 40 சதவிகிதம்தான் மூலிகை கலந்து இருக்கும். மீதி 70 சதவிகிதம் கெமிக்கல்ஸ்தான். 30 சதவிகிதத்தினால் வரும் நன்மையைவிட, 70 சதவிகித கெமிக்கல்ஸினால் வருகிற பாதிப்புகள் தான் அதிகம். முடிந்தவரை வீட்டிலேயே ரசாயனம் இல்லாத, இயற்கை முறையில் செய்யப்படும் அழகுப் பராமரிப்புக்களைச் செய்துகொள்வது நல்லது. வீட்டிலேயே இயற்கை முறையில் முக அழகை மேம்படுத்தும் இந்த 7 வழிகள் அதற்கேற்ப உடலைப் பராமரிக்கவும் உங்கள் அழகுக்கு அச்சாரமாக இருக்கும்!

சருமம் சுத்தம் (க்ளென்சிங்)

அழகை நீக்காமல் சருமத்தை அழகுப்படுத்த முடியாது. எலுமிச்சைச் சாற்றில் தண்ணீர்விட்டு பஞ்சினால், முகத்தை நன்றாகத் துடைத்து எடுங்கள். அழகுக்கு பெரும்பாலும் நெற்றி, மூக்கு இடுக்குப்பகுதி அதிகம் படரும். மூலிகையை பயன்படுத்த விரும்புவார்கள், மஞ்சட்டி ஒரு டேபிள்ஸ்பூன் எடுத்து 200 மி.லி நீரை கொதிக்கவைத்து வடிகட்டுங்கள். இதையெடுத்து முகத்தைத் துடைக்கலாம். சென்சிடீவ் ஸ்கின் உள்ளவர்கள் மஞ்சட்டிக்கு பதில், நன்னாரி அல்லது வெட்டிவேரில் இதுபோல் தயாரித்து முகத்தில் தடவி மசாஜ் செய்ய சருமம் சுத்தமாகும்.

இறந்த செல்களை நீக்கும் (ஸ்க்ரப்)

தோலில் பதிந்திருக்கும் அழகுக்களையும் இறந்த செல்களையும் நீக்கும் முறை இது. எலுமிச்சை, ஆரஞ்சு, சாத்துக்குடி, மாதுளை பழத் தோல்களை காயவைத்து பொடித்துக்கொள்ள வேண்டும். இந்த பழத்தோல்களைத் தனியாகவும் அரைத்துப் பயன்படுத்தலாம். சம அளவு பழத் தோலுடன் கிச்சலிக் கிழங்குப் பொடி சேர்த்து, ரோஸ் வாட்டர் கலந்து, பேஸ்ட் போல ஆக்க வேண்டும். இதை, முகம் முழுவதும் தடவி, ஐந்து நிமிடங்களுக்கு மசாஜ் செய்ய வேண்டும். கருவளையம் இருப்பவர்கள், இதை மாதம் ஒரு முறை செய்ய நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

வறட்சியைப் போக்கும் ஆயில் மசாஜ்

சந்திரசேகர் தைலம், லாக்ஷாதி தைலம், ஏலாதி தைலம், குங்குமாதி தைலம் என ஆயுர்வேத கடைகளில் கிடைக்கும் மூலிகைகளைக் கலந்து காய்ச்சப்பட்ட எண்ணெயைக்கொண்டு முகத்துக்கு ஆயில் மசாஜ் செய்ய வேண்டும். நல்லெண்ணெயும் நல்ல பலன் தரும். தினமும் 10 நிமிடங்கள் இப்படி மசாஜ் செய்துவந்தால், ஓட்டிய கண்ணம்கூட, உப்பும். கண்ணைச் சுற்றியுள்ள சுருக்கங்கள் மறையும். இளமையாக இருக்க வைக்கும். நின்றபடி நாமே செய்துகொள்வதைவிட படுத்துக்கொண்டு, இன்னொருவர் மசாஜ் செய்தால் எண்ணெய் சருமத்தினுள் நன்கு ஊடுருவும். நோய் தொற்று ஏற்பட வாய்ப்பே இருக்காது. வறண்ட சருமத்தை வழுவழுப்பாக்கும். ஈரப்பதத்தைத் தக்கவைக்கும். ரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கும். பொலிவுகூடும். முகத்தில் கருமை, திட்டுக்கள் நீங்கும்.

நிறத்தைக் கூட்டும் கஞ்சி சிகிச்சை

சிவப்பு அல்லது கறுப்புப் புட்டரிசியை ரவை மாதிரி உடைத்து, கஞ்சி போல் காய்ச்சிக்கொள்ள வேண்டும். கேரளாவில் கிடைக்கும் நவரா அரிசியையும் பயன்படுத்தலாம். நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும் மஞ்சிட்டாதி கஷாயத்துடன் பாலைச் சேர்த்துக் கொதிக்கவைக்க வேண்டும். காய்ச்சிய கஞ்சியை காடாத் துணியில்

சிறிய மூட்டைகளாகக் கட்டி, பாலில் தொட்டு முகத்துக்கு மசாஜ் செய்ய வேண்டும். 10 நிமிடங்கள் செய்தால்போதும். சருமத்தின் இழந்த பொலிவை மீட்டு, நிறுத்தை அதிகரிக்கும். மேலும், சருமத் துளைகள் திறக்கும். வியர்வையை வரவழைக்கும். இதனால், பிளாக் ஹெட்ஸ், வெயிட் ஹெட்ஸ் இளகி வெளியில் வந்துவிடும். கறுப்பு, சிவப்பு புட்டரிசி வாங்கமுடியாதவர்கள், கோதுமையை வேகவைத்து இதே போல் செய்யலாம்.

பொலிவை தரும் தேன் ஒத்தம்

எலுமிச்சைச்சாற்றுடன் இரண்டு மடங்கு தேன் கலந்து, பருத்திப் பஞ்சில் தோய்த்து முகத்தில் மசாஜ் செய்ய வேண்டும். அல்லது, ரோஸ் வாட்டரை ஐஸ்கட்டி போல் தயார் செய்து, ஒரு துணியில் கட்டி ஒத்தம் கொடுக்கலாம். குளிர்ந்த ஒத்தம் கொடுக்கக் கொடுக்க சருமத் துளைகள் மூடிக்கொள்ளும். ஆயுர்வேதத்தில் தேனை 'யோகவாகி' என்பார்கள். எந்த மருந்துடன் தேனை கலக்குகிறோமோ, அந்தப் பொருட்களின் குணத்தை மேம்படுத்தும். எலுமிச்சைப் பழத்துடன் சேரும்போது, இன்னும் சருமத்தைப் பொலிவாக்கும். புருவத்தில் பட்டாலும் கவலைப்பட வேண்டியது இல்லை.

ஈரப்பதத்தை தக்கவைக்கும் ப்ரூட் ஃபேஷியல்

வைட்டமின், கரோட்டினாய்ட்ஸ் நிறைந்த மாம்பழத்தை இரண்டு துண்டுகள் எடுத்து, பால் சேர்த்து அரைத்து முகத்தில் தடவி மசாஜ் செய்யலாம். பப்பாளி, ஆப்பிள் போன்ற சதைப்பகுதி நிறைந்த எல்லா பழங்களையும் பயன்படுத்தலாம். பிளீச்சிங் செய்தது போல் இருக்க வேண்டும் என்பவர்கள், பாலுக்குப் பதில் தயிர் சேர்த்துப் பயன்படுத்தலாம். முகத்தில் ஈரப்பதம் அதிகரிக்கும். இதனால், சருமம் அன்று பூத்த மலர் போல் ப்ரெஷஷாக இருக்கும். ஐந்து நிமிடங்கள் மசாஜ் செய்துவிட்டு, 10 நிமிடங்கள் கழித்துக் கழுவலாம். இதே போல், ஃப்ரெஷ் பன்னீர் ரோஜா, சாமந்தி இதழ்களுடன் மோர் சேர்த்து அரைத்து ஃபிளவர் ஃபேஷியல் செய்யலாம்.

இளமை சருமத்துக்கு டைட்டனிங் மாஸ்க்

முல்தானி மட்டியுடன் மஞ்சிட்டா கஷாயத்தைச் சேர்த்துக் கலக்க வேண்டும். பிரெஷ்ஷைப் பயன்படுத்தி, முகத்தில் பேக் போட வேண்டும். பரு, தழும்பு இருந்தால் வெட்டி வேர் கஷாயத்துடன் முல்தானி மட்டி பவுடரை சேர்த்துக்கொள்ளலாம். இமைகளுக்கு மேல் இந்த பேக் போடக்கூடாது. ஏனெனில், கண்ணைச் சுற்றி இருக்கும் தோலை மேலும் இறுக்கமாக்கிவிடும். முட்டையின் மஞ்சள் கரு கொலாஜன் தன்மைகொண்டது. 40 வயதுக்கு மேல் டபுள் சின், சுருக்கங்கள் இருந்தால் முட்டையின் மஞ்சள் கருவைப் பயன்படுத்தி ஃபேஸ் பேக் போடலாம்.

- ரேவதி, படங்கள்: நிவேதன்

- மசாஜ் செய்யும்போது, வட்டமாகவும் கீழிருந்து மேல் நோக்கியும் செய்ய வேண்டும். இதனால், சருமம் தளர்வடையாமல் காக்கலாம்.
- கஞ்சி மிதமான சூட்டில் இருக்க வேண்டும். நேரடியாகப் பயன்படுத்தக் கூடாது. அதனால்தான், சிறிய துணியில் கட்டி செய்யப்படுகிறது.
- எந்த அழகு விஷயத்தையும், முகத்துக்கு மட்டும் செய்யாமல் கழுத்துக்கும் சேர்த்தே செய்ய வேண்டும். அப்போதுதான், ஒரே மாதிரியாக இருக்கும். இல்லையெனில் முகம் ஒரு நிறத்திலும், கழுத்து ஒரு நிறத்திலும் தெரியும்.