

ગરમીમાં ત્વચાને કેવી રીતે નિખારશો?



મેંગો ફેસ પેક

મેંગો પલ્પમાં થોડું કોલ્ડ ક્રીમ અને ઠંડુ દૂધ મિક્સ કરી પેસ્ટ બનાવો. કોલ્ડ ક્રીમને બદલે મલાઈ પણ નાખી શકાય. ચહેરા પર લગાડી 15 મિનિટ બાદ ચહેરો ઠંડા પાણીથી સાફ કરો.

ગરમીની મોસમમાં ત્વચાની ખાસ દેખરેખ રાખવાની જરૂર પડે છે કારણ કે બેકાળજી રાખવાથી ચહેરાનો વાન ફિક્કો પડી જાય છે. ગરમીમાં ચહેરાને પુરતું પોષણ આપવાની જરૂર છે. કેટલાંક ફેસપેક ચહેરાને ન્યુટ્રિશન તો આપે જ છે પરંતુ સાથે ચહેરાની ગુમાવેલી ચમક પણ પરત લાવે છે. ગરમીમાં મળતાં ફળોથી પણ ફેસ પેક બનાવી શકાય. આવો જાણીએ કેટલાક ફેસપેક વિશે...



કીવી ફેસ પેક

કીવી એન્ઝોટિક ફળ ગણાય છે અને સ્વાસ્થ્ય માટે બહુ સારું છે. કીવીનો જ્યુસ કાઢી એમાં મધ મિક્સ કરો. એમાં બદામની પેસ્ટ પણ નાખી શકાય. આ મિશ્રણ ચહેરા પર લગાડી 15 મિનિટ બાદ ચહેરો સાદા પાણીની ધોઈ નાખો.

ટેનિંગ

ગરમીની મોસમમાં સૂરજની તેજ રોશનીથી આપણી ત્વચા કાળી પડી જાય છે. એ ટેનિંગ હોય છે જે ત્વચામાં મેલાનિનની માત્રા વધવાથી થાય છે. સ્કિનના ટેનિંગને કુદરતી રીતે પણ દૂર કરી શકાય છે. તમારા કિચનમાં રહેલી કેટલીક વસ્તુઓથી તમે સહેલાઈથી ટેનિંગમાં રાહત મેળવી શકશો.

બટાકા

બટાકામાં ભરપૂર માત્રામાં વિટામિન C હોય છે અને એના ઉપયોગથી સ્કિનની કાળાશ દૂર થાય છે. ત્વચાના ડાઘબબા દૂર કરવા બટાકાના રસનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. એને મિક્સરમાં બ્લેન્ડ કરી સીધું ટેનિંગવાળી જગ્યાએ લગાડી શકાય અથવા બટાકાની પાતળી પાતળી સ્લાઈસ કરી ટેનિંગવાળી જગ્યાએ મૂકી શકાય.

ટામેટાં

ટામેટાંમાં પણ વિટામિન C હોય છે. જેનાથી સ્કિનનું ટેનિંગ દૂર થાય છે. ટામેટાંના રસમાં લીંબુનો રસ મિક્સ કરી ટેનિંગવાળી જગ્યાએ લગાડો.

લીંબુ ફેસ પેક

લીંબુમાં વિટામિન C હોય છે જે ચહેરાના ડાઘબબા અને કાળાશ દૂર કરવામાં મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. જો તમે ઈચ્છતાં હો કે ગરમીમાં પણ તમારો ચહેરો ચમકતો રહે તો લીંબુ ફેસ પેકનો ઉપયોગ કરો. લીંબુનો રસ અને મધની પેસ્ટ બનાવી ચહેરા પર 1/2 કલાક લગાડો. ત્યાર બાદ ઠંડા પાણીથી ચહેરો ધુઓ.

તરબૂચ ફેસ પેક

તરબૂચના સેવનથી બોડીને હાઈડ્રેશન મળે છે. તરબૂચના ફેસ પેકથી સ્કિનના રોમછિદ્રોને પણ હાઈડ્રેશન મળે છે. તરબૂચને સમારી બરાબર છૂંદી તેમાં દહીં મિક્સ કરી ચહેરા પર લગાડો. 15-20 મિનિટ બાદ ઠંડા પાણીની ચહેરો ધોઈ નાખો.

હળદર



હળદરમાં એન્ટી ઓક્સિડન્ટ્સ અને એન્ટી બેક્ટેરિયલ ગુણ હોય છે. જે ત્વચાની ઘણી સમસ્યાઓ દૂર કરે છે. હળદર અને લીંબુનો રસ મિક્સ કરી ટેનિંગવાળી જગ્યાએ લગાડી 1/2 કલાક બાદ પાણીથી ધોઈ નાખો. નિયમિત લગાડવાથી ત્વચાની કાળાશ દૂર થશે.

દહીં

દહીંમાં ટાયરોસિનેસ અને એલસિસ્ટીન હોય છે જે હાઈપર પિગમેન્ટેશન ઓછા કરવાનો કારગત ઉપાય છે. એ ચહેરા પર લગાડતાં પહેલાં સારી રીતે વલોવી તેમાં લીંબુનો રસ મિક્સ કરો. આ મિશ્રણને ટેનિંગવાળી જગ્યાએ લગાડી 1/2 કલાક બાદ ધોઈ નાખો.

કાકડી ફેસ પેક

કાકડીમાં 90 % પાણીની માત્રા હોય છે. જે આપણા શરીર અને સ્કિન માટે ફાયદાકારક છે. ગરમીની મોસમમાં તમે ચહેરાને હાઈડ્રેશન આપવા ઈચ્છતાં હો તો કાકડીનો ફેસ પેક ફાયદાકારક છે. કાકડી છીણી તેમાં દહીં, દળેલી ખાંડ નાખી પેસ્ટ બનાવો. તેને ચહેરા પર લગાડી 1/2 કલાક બાદ ઠંડા પાણીથી ચહેરો ધોઈ નાખો.

