

કોણી અને ઘૂંટણોની કાળાશ કઈ રીતે દૂર કરશો?



આપણા શરીરમાં કોણી મોટા ભાગે સૌથી વધુ નજરઅંદાજ થતી જગ્યા છે. મોસમ શિયાળાની હોય કે ગરમીની જો યોગ્ય દેખરેખ રાખવામાં ન આવે તો કોણી રૂક્ષ, બેજાન તથા ફાટવા લાગે છે. બજારમાં ઘણાં ક્રીમ અને લોશન્સ મળે છે પરંતુ ઘરેલુ નુસખા માત્ર પ્રાકૃતિક જ નથી હોતા પરંતુ લાંબો સમય અસર પણ દર્શાવે છે. જો તમે પણ કોણી, ઘૂંટણની કાળાશથી પરેશાન હો તો કેટલાક સરળ અને સસ્તા ઘરેલુ ઉપાયો અપનાવી આ સમસ્યાથી છૂટકારો મેળવી શકો છો. ચમકદાર, ગોરી અને કોમળ ત્વચાવાળી કોણી અને ઘૂંટણ તમારી ખૂબસૂરતીમાં ચાર ચાંદ લગાડી શકે છે.

કોપરેલ



કોપરેલમાં નેચરલ મોઈશ્વરાઈઝિંગ ગુણ હોય છે જે ત્વચામાં ઊંડાણ સુધી જઈ નમી પહોંચાડે છે. એ ત્વચાને ગોરી બનાવવામાં ઘણી મદદ કરે છે. રાત્રે સૂતા પહેલાં કોણી અને ઘૂંટણ પર હૂંફાળું કોપરેલ લગાડી પાંચ મિનિટ માલિશ કરો. એ આખી રાત લગાડી સવારે હૂંફાળા પાણીથી ધોઈ નાખો.

લીંબુ અને મધ

લીંબુ એક કુદરતી બ્લીચની જેમ કામ કરે છે. મધ ત્વચાને મુલાયમ બનાવે છે. એક ટીસ્પૂન લીંબુનો રસ અને 1/2 ટીસ્પૂન મધ મિક્સ કરી પેસ્ટ બનાવો. એને ઘૂંટણ અને કોણી પર લગાડી 10-15 મિનિટ બાદ હૂંફાળા પાણીથી ધોઈ નાખો. અઠવાડિયે 2-3 વાર આ

ઉપાય અજમાવો.

દૂધ અને બેસન

ડેડ સ્કીનને કારણે પણ કોણી રૂક્ષ અને કાળી લાગે છે. દૂધ અને બેસનની પેસ્ટ કોણીની ત્વચાને એક્સફોલિએટ કરવામાં મદદ કરે છે. બે ટીસ્પૂન બેસનમાં થોડું દૂધ મિક્સ કરી ગાઢ પેસ્ટ બનાવો. એને કોણી પર લગાડી સુકાવા દો. પછી હળવા હાથે સ્કબ કરી ધોઈ નાખો.

ઓટમીલ અને દહીં

ઓટમીલ અને દહીં મિક્સ કરી સ્ક્રબિંગ પેક તૈયાર કરો. એને કોણી પર સરકયુલર મોશનમાં ઘસો. એ રૂક્ષતા ઓછી કરવાની સાથે સાથે ત્વચાને મુલાયમ પણ બનાવે છે.

દી અને હળદર

દીમાં ત્વચાને મુલાયમ કરનાર તત્વ હોય છે અને હળદરમાં એન્ટીસેપ્ટિક ગુણ. બંને મિક્સ કરી એક

પેસ્ટ બનાવો અને ઘૂંટણ તથા કોણી પર લગાડો. જેમની કોણી ફાટતી હોય તેમને માટે આ અકસીર ઉપાય છે.

વેસેલિન અને બટર

જો તમે ઈચ્છતાં હો કે તમારા કોણી અને ઘૂંટણ સવારના ઊઠતાં જ મુલાયમ મહેસૂસ થાય તો રાત્રે સૂતાં પહેલાં વેસેલિન અને થોડું માખણ મિક્સ કરી લગાડો. ઉપર કોટનનો પાટો વિંટાળી દો જેથી એ ઢંકાયેલાં રહે.

ફટકડી અને ગુલાબજળ

જૂના સમયથી ફટકડીનો ત્વચાની સફાઈ અને ટોનિંગ માટે ઉપયોગ થતો આવ્યો છે. એક નાનો ટુકડો ફટકડી લઈ વાટી લો. તેમાં 2-3 ટીસ્પૂન ગુલાબજળ મિક્સ કરી પેસ્ટ બનાવો. આ પેસ્ટ કોણી પર લગાડી વર્તુળાકારે પાંચ મિનિટ સ્કબ કરો. પછી ઠંડા પાણીથી ધોઈ નાખો. અઠવાડિયે બે વાર આ પ્રયોગ કરો.



પપૈયું અને દૂધ

પપૈયું કુદરતી એન્ઝાઈમ ‘પેપેન’થી ભરપૂર હોય છે જે ત્વચાના મૃત કોષોને કાઢે છે અને નિખાર લાવે છે. કોણીની કાળાશ દૂર કરવા આ ઉપાય કારગત છે. એક પાકા પપૈયોનો ટુકડો છૂંદો. એમાં 1 ટીસ્પૂન કાચું દૂધ મિક્સ કરી કોણી પર લગાડી 15-20 મિનિટ બાદ હૂંફાળા પાણીથી ધોઈ નાખો.

બટાકાનો રસ

એક બટાકું છોલી એની સ્લાઈસ કાપો. એને પાંચ મિનિટ કોણી પર ઘસો. તમે બટાકું છીણી એનો રસ પણ કાઢી શકો. એને રૂથી કોણી પર લગાડી 15 મિનિટ બાદ ધોઈ નાખો. રોજ આ પ્રયોગ કરવાથી જલદી અસર થાય છે.

એલોવેરા જેલ

તમારી કોણી બહુ રૂક્ષ હોય તો એલોવેરા જેલ સૌથી સારો વિકલ્પ છે. તાજી એલોવેરા જેલ ઘૂંટણ અને કોણી પર લગાડી 20 મિનિટ બાદ ધોઈ નાખો. રોજ લગાડવાથી ફરક દેખાશે.

