



હોમમેડ મોઈશ્વરાઈઝરથી ત્વચાને આપો પોષણ

જો તમે મોઈશ્વરાઈઝરની પસંદગી કરવામાં ભૂલ કરો તો એ તમારી ત્વચાને ફાયદો કરવાને બદલે નુકસાન વધારે કરી શકે છે. બજારમાંથી મોંઘાં મોઈશ્વરાઈઝર ખરીદવાને બદલે હોમમેડ મોઈશ્વરાઈઝર પર ભરોસો કરો કારણ કે એ મોંઘાનથી ઓછો અને તમારી ખૂબસૂરતી નિખારે છે. હોમમેડ સ્કિન મોઈશ્વરાઈઝર ત્વચાને પ્રાકૃતિક પોષણ આપે છે. ત્વચા માટે કયું મોઈશ્વરાઈઝર યોગ્ય છે એ નક્કી કરવામાં મુશ્કેલી પડતી હોય તો ઘરે જ મોઈશ્વરાઈઝર બનાવો.

સામાન્ય ત્વચા

સામાન્ય ત્વચા માટે બદામનું તેલ એલોવેરાનું મોઈશ્વરાઈઝર ફાયદાકારક છે. બદામ અને એલોવેરાનાં પોષક તત્ત્વો ત્વચાને અંદરથી મોઈશ્વરાઈઝર કરવામાં મદદ કરે છે. જેનાથી ડાઘધબ્બા દૂર થાય છે. એલોવેરા અને બદામ તેલનું મિશ્રણ લાઈટ હોય છે અને એ ત્વચાને અંદરથી પોષણ આપે છે. એલોવેરામાં મોજૂદ એલોઈન ત્વચાની રંગતમાં નિખાર લાવે છે. બદામનું તેલ લાઈટ હોવાથી ત્વચાની બળતરા, એલર્જી, ડાઘમાં ફાયદો કરે છે. ત્વચાને કોમળ અને આકર્ષક બનાવે છે.

- આ મોઈશ્વરાઈઝર બનાવવા માટે એક બાઉલમાં 1/2 કપ એલોવેરા જેલ, 2 ટેબલસ્પૂન જોજોબા અથવા બદામનું તેલ, 5-6 ટીપાં લવન્ડર એસેન્શિયલ ઓઈલ મિક્સ કરો. જ્યાં સુધી એ ફલકી ન થાય ત્યાં સુધી મિક્સ કરો. એને એરટાઈટ કન્ટેનરમાં ભરી ફ્રિજમાં રાખો. આ ક્રીમનો ઉપયોગ કરતા પહેલાં ચહેરાને પાણી અને ફેશ વોશથી સાફ કરવાનું ભૂલશો નહિ.

- એક બાઉલમાં 4-5 બદામ રાત્રે પલાળી સવારે છોડાં કાઢી મિક્સરમાં બારીક વાટી લો. બે ટેબલસ્પૂન

તાજી એલોવેરા જેલને મિક્સરમાં વાટી લો. આ જેલમાં વિટામિન E ની 2 કેપ્સલમાંથી જેલ કાઢી મિક્સ કરો. તેમાં 2 ચપટી હળદર અને વાટેલી બદામની પેસ્ટ નાખી મિક્સ કરો. સ્મુથ પેસ્ટ ન થાય ત્યાં સુધી ચમચાથી બરાબર ફીણો. એને એરટાઈટ કન્ટેનરમાં ભરી ફ્રિજમાં સ્ટોર કરો.

તૈલીય ત્વચા

ઓઈલી સ્કિન માટે લીંબુ ફાયદાકારક છે. મધ ત્વચાને મોઈશ્વરાઈઝર કરવાની સાથે ખીલ ઓછા કરવામાં મદદ કરે છે. આ બંને મળી ઓઈલી સ્કિન

પર ઓઈલ કન્ટ્રોલ કરવાની સાથે એને મોઈશ્વરાઈઝર કરવામાં પણ મદદ કરે છે.

- તૈલીય ત્વચા માટે કાચના બાઉલમાં એક ટેબલસ્પૂન તાજી એલોવેરા જેલ કાઢો. એમાં 1 ટેબલસ્પૂન મધ, 1/2 ટેબલસ્પૂન કોપરેલ અને ટેબલસ્પૂન બદામનું તેલ મિક્સ કરી પેસ્ટ બનાવો. જ્યારે પેસ્ટ ક્રીમની જેમ મિક્સ થઈ જાય એટલે કાચની બોટલમાં ભરી ફ્રિજમાં રાખો. આ મોઈશ્વરાઈઝરનો તમે નિયમિત ઉપયોગ કરી શકો છો.

- તૈલીય ત્વચા માટે 1 લીંબુના રસમાં થોડાં ટીપાં મધ નાખી મિક્સ કરો. આ મિશ્રણ ચહેરા, ગરદન

અને શરીરના ખુલ્લા ભાગ પર લગાડી 15-20 મિનિટ બાદ તાજા પાણીથી ધોઈ નાખો.

- તૈલીય ત્વચા માટે એક પેનમાં થોડું ગુલાબજળ અને 1 કપ ગુલાબની પાંખડી નાખી ઉકાળો. ઠંડું પડે એટલે ગાળી લો. એમાં એલોવેરા જેલ મિક્સ કરી ફ્રિજમાં રાખો. એને દરરોજ સૂતાં પહેલાં ચહેરા પર લગાડી શકો.

શુષ્ક ત્વચા

શુષ્ક ત્વચા માટે એક બાઉલમાં 1 ટેબલસ્પૂન મધ અને 2 ટેબલસ્પૂન ગ્લિસરીન મિક્સ કરો. એમાં 2 ટેબલસ્પૂન એલોવેરા જેલ મિક્સ કરી બરાબર હલાવો. તેમાં 2 ટેબલસ્પૂન ગ્રીન ટીનું પાણી નાખી બરાબર પેસ્ટ બનાવો. જ્યારે પેસ્ટ ક્રીમની જેમ મિક્સ થઈ જાય તો કાચની બોટલમાં ભરી દો. બોટલ ફ્રિજમાં રાખો. આ મોઈશ્વરાઈઝરનો ઉપયોગ જરૂર મુજબ કરો.

- એક ટેબલસ્પૂન લીંબુનો રસ, 2 ટેબલસ્પૂન ઓલિવ ઓઈલ અને કાકડીનો રસ મિક્સ કરો. તેમાં ગુલાબજળ નાખી ફીણો. આ મિશ્રણથી ડ્રાય સ્કિનમાં તાજગી આવશે.

શિયા બટર અને બદામનું તેલ

શિયાળા દરમિયાન વધારાની સંભાળની જરૂર હોય તેવી ત્વચા માટે આ એક સંપૂર્ણ ઉપાય છે. શિયા બટર અને બદામનું તેલ એક ઉત્તમ મિશ્રણ બનાવે છે. શિયા બટર મોઈશ્વરને જાળવી રાખે છે અને બદામનું તેલ વિટામિન E ને વધારે છે. 2 ટેબલસ્પૂન શિયા બટર અને 1 ટેબલસ્પૂન બદામનું તેલ મિક્સ કરો. તે જાડું થાય પછી સ્ટોર કરો. તે શુષ્ક અને ફલકી ત્વચા માટે યોગ્ય છે.

