**ಇಂಗು ಮತ್ತು ಜೇನು ಹೀಗೆ ಬಳಸಿ, ತ್ವಚೆ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಇದು ರಾಮಬಾಣ**  
  
ಮುಖದ ಆರೈಕೆಗಾಗಿ ಮನೆಮದ್ದುಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಇವುಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳಿಂದ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು, ಜೊತೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕೂಡ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಒಂದು ಮನೆಮದ್ದುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾವಿಂದು ತಿಳಿಸಿಕೊಡಲಿದ್ದೇವೆ. ಅಡುಗೆಮನೆಯ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಗು ಅಗ್ರಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಿದೆ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲ್ಲ. ಮಸಾಲೆಯಾಗಿ ಬಳಸುವ ಇಂಗು ಆಹಾರದ ರುಚಿಯನ್ನು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೇ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾದ ಗ್ಯಾಸ್, ಅಸಿಡಿಟಿ ಮತ್ತು ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ರೆ, ಇದನ್ನು ತ್ವಚೆಯ ಆರೈಕೆಗೆ ಸಹ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ?.  
  
ಹೌದು, ಚರ್ಮದ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇಂಗನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಚರ್ಮದ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಜೇನುತುಪ್ಪದ ವಿಶೇಷತೆ ಏನೆಂದರೆ ಅದು ಚರ್ಮವನ್ನು ಒಳಗಿನಿಂದ ತೇವಾಂಶದಿಂದ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಮೃದುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನೋಡೋಣ.  
  
ಡೆಡ್ ಸ್ಕಿನ್ ಸೆಲ್ ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಈ ರೀತಿ ಬಳಸಿ: ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಳೆ ಮತ್ತು ಬೆವರಿನಿಂದಾಗಿ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಸತ್ತ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಸಂಗ್ರಹಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಂದಾಗಿ ತ್ವಚೆಯು ಮಂಕಾಗಿ ಕಾಣತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಸತ್ತ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ನೀವು ಇಂಗನ್ನು ಸ್ಕ್ರಬ್ ಆಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಇಂಗು ಸೇರಿಸಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ಇದರಿಂದ ಮುಖವನ್ನು ಸ್ಕ್ರಬ್ ಮಾಡಿ. ನೀವು ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಈ ಪಾಕವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಮುಖದಲ್ಲಿದ್ದ ಸತ್ತ ಜೀವಕೋಶಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.  
  
ಕ್ಲೆನ್ಸರ್ ಆಗಿಯೂ ಬಳಸಬಹುದು: ಇಂಗು ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪದ ವಿಶೇಷತೆಯೆಂದರೆ ಅವು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ವಿರೋಧಿ ಗುಣಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ಕ್ಲೆನ್ಸರ್ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಬಹುದು. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಇರುವುದು. ಇದು ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತರೆ ಮೊಡವೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಪಡೆಯಲು, ಮುಖವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಇಂಗನ್ನು ಕ್ಲೆನ್ಸರ್ ಆಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಇಂಗನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿದ ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಅಲೋವೆರಾ ಜೆಲ್ ಅನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಈ ಪೇಸ್ಟ್ ಅನ್ನು ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ.  
  
ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸಲು ಹೀಗೆ ಬಳಸಿ: ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜನರು ಮುಖದಲ್ಲಿ ಸುಕ್ಕುಗಳು ಮತ್ತು ಮಚ್ಚೆಗಳಂತಹ ಅಕಾಲಿಕ ವಯಸ್ಸಾದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು, ಇಂಗು ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಸಹಾಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ಇಂಗು ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪವು ವಯಸ್ಸಾದ ವಿರೋಧಿ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ, ಇವುಗಳ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಅನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ಮುಲ್ತಾನಿ ಮಿಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ರೋಸ್ ವಾಟರ್ ಕೂಡ ಸೇರಿಸಬೇಕಾಗುವುದು. ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಇಂಗು ಎರಡು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಚಮಚ ಮುಲ್ತಾನಿ ಮಿಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಮೂರು ಚಮಚ ರೋಸ್ ವಾಟರ್ ಸೇರಿಸಿ. ಈ ಪೇಸ್ಟ್ ಅನ್ನು ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿ ಒಣಗಲು ಬಿಡಿ ಮತ್ತು ನಂತರ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ.