

DIY विथ ग्रीन टी



'ग्रीन टी'चा उपयोग सौंदर्योपासनेतही करता येतो. अनेक सलॉन ट्रीटमेंटसाठी हल्ली ग्रीन टी बेस्ड प्रॉडक्ट्स वापरताना दिसतात. याच सलॉन स्टाइल ट्रीटमेंट घरच्या घरी करता येतील का? ग्रीन टी ट्रीटमेंटसाठीच्या 'डू इट युवरसेल्फ' ट्रिव्स अर्थात घरगुती उपचार...

नेहमीच्या चहा-कॉफीला फाटा देत अनेकांनी 'ग्रीन टी'चा आरोग्यदायी पर्याय स्वीकारला आहे. ग्रीन टी जेवणानंतर घेतल्यास पचनास मदत होते, हे आपण जाणतो. पण केवळ पिण्यासाठी नाही तर सौंदर्यवर्धक उपचारांसाठी ग्रीन टी फायदेशीर आहे. नितळ त्वचा आणि निरोगी केसांसाठीचा सर्वात नैसर्गिक आणि सुरक्षित मार्ग म्हणून ग्रीन टीकडे पाहता येईल. ग्रीन टी वापरून त्वचा आणि केसांचं आरोग्य कसं वाढवता येईल हे सांगणाऱ्या काही डीआयवाय ट्रिव्स...



नो स्पॉट लुक : आयुष्यभरात किमान एकदा तरी आपण मुरुमांचा त्रास सहन केलेला असतो. तारुण्यपीठिका म्हणजे तरुण मुलींना सगळ्यात मोठा शत्रू वाटतो. या मुरुमांपैकी काही सहजगत्या निघून जातात, तर काही खग सोडून जातात. त्यानंतर आपण स्वतःवर ढीगभर क्रीम, गोळ्या आणि चेहऱ्याला लावायच्या उत्पादनांचा मारा करतो. पण हे खग काही जात नाहीत. एक घरगुती उपाय करून बघा.. ग्रीन टीच्या काही टी बॅग घेऊन त्या गरम पाण्यात घाला. पाणी गाळून थंड होण्यासाठी बाजूला ठेवून द्या. त्यानंतर प्रत्येक वेळी चेहरा घुण्यासाठी साध्या पाण्याऐवजी त्वचेला हितकारक असणारं हे द्रावण वापरावं. ग्रीन टीनं चेहरा धुतल्यानंतर पुसू नका. त्वचेत हे द्रावण हळूहळू मुरू द्यावं. हा क्रम सातत्याने पाळल्यास चेहऱ्यावरचे खग हळूहळू नाहीसे होतील आणि मुरुमांनाही प्रतिबंध होईल. त्याचप्रमाणे अचानक मुरुम येणंही बंद होईल. त्याजोडीला तुम्ही नंतर चेहऱ्याला मॉइश्चरयझर लावू शकता.

घरच्या घरी मॉइश्चरयझिंग क्रीम कसं बनवाल?
अधिक फायद्यासाठी घरी बनवलेलं ग्रीन टी फेस मॉइश्चरयझर लावावं. थोडं खोबरेल तेल, बदामतेल, ग्रीन टीची ओली पानं आणि तुमचं आवडतं इसेन्शियल ऑइल घ्यावं. सर्व तेलं आणि चहाची पानं यांचो क्रीमसदृश पेस्ट बनेपर्यंत ती चांगली वाटवीत. शेवटी त्यात सुगंधासाठी

इसेन्शियल ऑइलचे थोडे थेंब टाकावेत. हे मॉइश्चरयझर चेहरा आणि शरीराला लावल्याने त्वचेला आवश्यक असणारी आर्द्रता मिळते आणि तिचा पोत सुधारतो.

चमकदार डोळे : आपला बगचसा वेळ हल्ली कॉम्प्युटर, टीव्हीस्क्रीन किंवा मोबाइलमधले व्हिडीओज ब्राउझ करण्यात जातो. त्यामुळे डोळ्यांवर ताण येणं स्वाभाविक आहे. बरेचदा डोळे लाल होणं, त्यांना खाज येणं, डोळ्यातून पाणी येणं अशा समस्या यातूनच उद्भवतात. सतत मेकअपची उत्पादनं वापरल्यानेही यातली लक्षणं दिसतात. डोळे सुजणं आणि डोळ्यांभोवती काळी वर्तुळं या समस्याही आजकाल सर्रास दिसून येतात. या समस्यांपासून उपाय म्हणून आयड्रॉक्स किंवा अंडर-आयक्रीम/ जेलसारख्या कॉस्मेटिक उत्पादनांचा वापर केला जातो. या तक्रारीपासून सुटका मिळवण्यासाठीचा सोपा उपाय म्हणजे 'ग्रीन टी कॉम्प्रेस ट्रीटमेंट'. ग्रीन टी बॅग वापरून झाल्यावर आपण कचऱ्यात फेकून देतो. त्याऐवजी त्या फ्रिजमध्ये ठेवाव्यात आणि हवं तेव्हा काढून २० मिनिटं किंवा जास्त वेळासाठी डोळ्यांवर ठेवाव्यात. ग्रीन टीच्या पानांमधले ऑप्टिऑक्सिडंट घटक डोळ्यांचं क्लीनिंग करतात आणि शिरोभोवतीचा सारा ताण काढून टाकतात.

केसांना ठेवा निवंत्रणात : अनेक मुलींना आपले केस लांबसडक आणि चमकदार असावेत असं वाटतं. परंतु ताण-तणाव, प्रदूषण आणि रसायनांच्या वापरामुळे ते तुटतात, त्यांची टोकं तुभंगतात, ते शुष्क आणि धुसुगुते बनतात. आजकाल हेअर डिटॉक्सिफाइंग ट्रीटमेंट लोकप्रिय होऊ लागली आहे. ग्रीन टी हा प्रमुख घटक असणारी उत्पादनं वापरल्याचे अनेक फायदे असले तरी घरच्या घरी ही 'ग्रीन टी ट्रीटमेंट' करता येते.

शॅम्पूने केस धुतल्यानंतर कंडिशनर लावण्याऐवजी कंडिशनिंग म्हणून ग्रीन टीचं पाणी केसांना लावावं. केसांच्या फॉलिकल्ससाठी हे पाणी नवसंजीवनी ठरतं. ते केसांना पोषण देतं आणि त्यांच्या वाढीला चालना देतं. सेलिब्रिटींसारखे चमकदार आणि मऊसुत केस हवे असतील तर ग्रीन टीच्या पानांमध्ये एक अंडं फोडावं आणि दही घालून ते चांगलं एकजीव करावं. हे मिश्रण केसांच्या मुळांपासून टोकापर्यंत लावावं आणि ते अर्धा तास लावून ठेवावं. नंतर कोमट पाण्याने केस धुवावेत.

(सौजन्य - नॅचरल्स हेअर अॅण्ड ब्युटी सलॉन)
viva.loksatta@gmail.com