# **বয়সের ছাপ কমাবে ডালিমের খোসা**

ডালিম শুধু শরীরের জন্যই উপকারী না, এটি ত্বকের জন্যও বেশ কার্যকর। কারণ ডালিমের খোসায় প্রচুর পরিমাণে এলাজিক এসিড রয়েছে, যা ত্বকের বলিরেখা দূর করে। অন্যদিকে এতে ১০০ গ্রামেরও বেশি vitamin সি রয়েছে, যা ত্বককে সুস্থ ও তারুণ্য ধরে রাখতে সাহায্য করে। আর এর জিঙ্ক ও কপার নতুন কোষ তৈরিতে সাহায্য করে, ত্বকের আর্দ্রতা ধরে রাখে, ব্রণ দূর করে এবং ত্বক পরিষ্কার রাখে।

* ত্বকে কীভাবে ডালিমের খোসা ব্যবহার করবেন তার কয়েকটা ধাপের পরামর্শ দেওয়া হয়েছে বোল্ডস্কাই ওয়েবসাইটের জীবনধারা বিভাগে। এক নজরে চোখ বুলিয়ে নিন।
* প্রথম ধাপ

প্রথমে ডালিমের খোসা ছাড়িয়ে রোদে রেখে দিন। অন্তত ২৪ ঘণ্টা এভাবে রেখে দিন, যতক্ষণ রা খোসার রং লাল থেকে বাদামি হয়। এবার ছোট ছোট টুকরা করে ব্লেন্ডারে ভালো করে ব্লেন্ড করুন।

দ্বিতীয় ধাপ

* এবার একটি বাটিতে এক টেবিল চামচ ডালিমের খোসা গুঁড়ো, এক টেবিল চামচ ব্রাউন সুগার ও এক চা চামচ মধু একসঙ্গে মিশিয়ে প্যাক তৈরি করে নিন।
তৃতীয় ধাপ

কাঁটা চামচ দিয়ে প্যাকটি মিশিয়ে নিন। এর মধ্যে কয়েক ফোঁটা গোলাপজল দিয়ে ভালো করে মেশান, যাতে ঘন না হয়ে যায়।

চতুর্থ ধাপ

এবার মুখ ক্লিনজার দিয়ে ধুয়ে পরিষ্কার (wash and clean )করে নিন, যাতে কোনো ময়লা না থাকে। এ ক্ষেত্রে ক্লিনজার লাগানোর পর তুলা দিয়ে মুখ মুছে পানি দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। এতে ত্বক পুরোপুরি পরিষ্কার হয়ে যাবে। এরপর ত্বক ভালো করে শুকিয়ে নিন।

পঞ্চম ধাপ

এবার একটি ব্রাশ দিয়ে ডালিমের খোসার প্যাক মুখে, গলায় ও ঘাড়ে লাগিয়ে ২০ থেকে ৩০ মিনিট অপেক্ষা করুন।

ষষ্ঠ ধাপ

যখন মুখ শুকিয়ে যাবে তখন পানি দিয়ে ভিজিয়ে হালকা ম্যাসাজ করে কুসুম গরম পানি (water) দিয়ে ধুয়ে নিন। এরপর ঠান্ডা পানি দিয়ে মুখ ধুয়ে নিন।

প্তম ধাপ

এবার ত্বক অনুযায়ী ময়েশ্চারাইজার দিয়ে পাঁচ মিনিট ম্যাসাজ করুন। নিয়মিত ব্যবহারে আপনার ত্বকের বয়সের ছাপ দূর হয়ে লাবণ্য ফিরে আসবে।

Top of Form

Bottom of Form