



# ಮುಖದ ಹೊಳಪಿಗೆ ಟೋನರ್

## ಪವಿತ್ರಾ ಭಟ್

ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಚರ್ಮವಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮೇಕಪ್ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇಂದಿನ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ಜೀವನಶೈಲಿ, ಓಡಾಟ, ದೂಳು, ಹೊಗೆ, ಬಿಸಿಲಿನಿಂದಾಗಿ ಚರ್ಮ ಕಳೆಗುಂದುವುದು ಸಹಜ. ಅಲ್ಲದೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಅತಿಯಾದ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಮೊಡವೆ, ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳು ಮೂಡುವುದು ಸಹಜ ಎನ್ನುವಂತಾಗಿದೆ.

ಹೀಗಾಗಿ ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ, ನೀರು ಸೇವನೆ ಜತೆಗೆ ಇತರ ಕಾಳಜಿಯೂ ಅಗತ್ಯ.

ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ಬಂದಾಗ ಮುಖವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು, ಸನ್ ಟ್ಯಾನ್‌ಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಅಗತ್ಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು, ಮೇಕಪ್ ತೆಗೆದ ಬಳಿಕ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಟೋನರ್ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಲೋಷನ್ ಅಥವಾ ನೀರಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ಟೋನರ್ ಅನ್ನು ಮುಖ ತೊಳೆದ ನಂತರ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಹಚ್ಚುವ ಮೊದಲು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

### ಯಾರೆಲ್ಲ ಟೋನರ್ ಬಳಸಬಹುದು?

ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮ ವೃದ್ಧವಾಗಿದ್ದು, ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಬಳಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದು, ಮುಖಕಲೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿದ್ದರೆ ಟೋನರ್ ಬಳಸುವ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ನಿಮ್ಮದು ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತ ಚರ್ಮವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಒಣ ಮತ್ತು ಕಳೆಗುಂದಿದ ಚರ್ಮವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಖಂಡಿತ ಟೋನರ್ ಬಳಸಬಹುದು.

### ಬಳಕೆ ಹೇಗೆ?

ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಟೋನರ್ ಹನಿಯನ್ನು ಕೈಗೆ ಅಥವಾ ಕಾಟನ್ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕೆನ್ನೆ, ಗಲ್ಲ, ಹಣೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದೆರಡು ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳ ಕಾಲ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿದರೆ ಚರ್ಮ ಅದನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕೈಗಳಿಂದಲೇ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ. ಅದರಲ್ಲೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮ (ಸೆನ್ಸಿಟಿವ್) ಅಥವಾ ಒಣ ಚರ್ಮ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಕೈಗಳಲ್ಲೇ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವುದು ಒಳಿತು.

ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತ ಚರ್ಮ ಹೊಂದಿದ್ದವರು ಕಾಟನ್ ಬಳಸಬಹುದು. ಟೋನರ್ ಒಣಗಿದ ಬಳಿಕ ಸೀರಮ್ ಅಥವಾ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಬಾರಿ ಟೋನರ್ ಬಳಸಬಹುದು.

ಹೈಡ್ರೇಟಿಂಗ್ ಟೋನರ್: ನೀವು ಒಣ ಚರ್ಮವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಟೋನರ್ ಬಳಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಲ್ಟ್ರಾಹಾಲ್ ಮುಕ್ತವಾದ ಹೈಡ್ರೇಟಿಂಗ್ ಟೋನರ್ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಮಿಲ್ಕ್ ಸ್ಕಿನ್ ಟೋನರ್: ಚರ್ಮವನ್ನು ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಮಾಡುವುದರ ಜತೆಗೆ ತಾಜಾತನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮೇಕಪ್ ಮಾಡಿದ ಬಳಿಕವೂ ಮುಖ ಹೊಳೆಯದಂತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಒಣ ಚರ್ಮದಂತೆ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಈ ಟೋನರ್ ಬಳಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಟೋನರ್‌ಗಳು ಲಭ್ಯ. ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಯಾವುದು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದೋ ಅದನ್ನೇ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ.

ಟೋನರ್ ಬಳಸಲೇಬೇಕಾ ಎಂದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಅಗತ್ಯ ಎನ್ನಬಹುದು. ಚರ್ಮವನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಮಾತ್ರ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದೂಕೊಂಡರೆ ತಪ್ಪು. ಗಡಸು ನೀರು ಚರ್ಮವನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಒಣ ಎನ್ನಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಚರ್ಮದ ಆರೈಕೆಗೆ ಜಾಗ್ರತೆ ಅವಶ್ಯ.

### ಯಾವೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿವೆ

- ಪಿಎಚ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಿ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ತೇವಾಂಶವನ್ನು ನೀಡಿ ತಾಜಾತನದ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ಮುಖದ ಕೊಳೆ, ಎಣ್ಣೆಯಂಶ ತೆಗೆದು ಮೇಕಪ್‌ಗೆ ಚರ್ಮವನ್ನು ತಯಾರುಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಟೋನರ್ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಚರ್ಮ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೆ, ಮೇಕಪ್‌ಗೂ ಮೊದಲು ಬಳಸುವ ಸೀರಮ್ ಅಥವಾ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಚರ್ಮ ವೃದ್ಧ ಮತ್ತು ನಯವಾಗಿ ಹೊಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಚರ್ಮದ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಕಿರುದುಗೊಳಿಸಿ ಮೇಕಪ್ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಉಳಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಮೊಡವೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅದರ ಕಲೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಟೋನರ್ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.