



ಹಿಂಡಿ ನಂತರ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಇಡಿ. ಹೀಗೆ 5-6 ಬಾರಿಯಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್

ಶುಷ್ಕ ತ್ವಚೆ: ಒಂದೂವರೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, 4 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಹಾಲು ಹಾಗೂ 2 ಹನಿ ರೋಸ್ ತೈಲವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಲೇಪಿಸಿ 15 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ಕಾಲು ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, 2 ಚಮಚ ಬೇಯಿಸಿದ ಕ್ಯಾರಟ್, ಒಂದು ಚಮಚ ಮೊಸರು, ಒಂದು ಚಮಚ ತೆಂಗಿನ ನೀರನ್ನು ಮಿಶ್ರಿಸಿ ಪ್ಯಾಕ್ ತಯಾರಿಸಿ.

ತೈಲಮಯ ತ್ವಚೆ

2-3 ಚಮಚ ಸೌತೆಕಾಯಿಯ ತಿರುಳು, 2 ಚಮಚ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು, 3 ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸ ಹಾಗೂ ಕಾಲು ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹಚ್ಚಿ, ಒಣಗಿದ ನಂತರ ತೊಳೆಯಿರಿ.

2 ಚಮಚ ಮುಲ್ತಾನಿ ಮಿಟ್ಟಿ, ಕಾಲು ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಅರ್ಧ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಹಾಕಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಲೇಪಿಸಿ, 15 ನಿಮಿಷ ಆದ ಮೇಲೆ ತೊಳೆದರೆ ಮೊಡವೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ತ್ವಚೆ/ಮಿಶ್ರ ತ್ವಚೆ

ಕಾಲು ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದ ಸೇಬು ಅರ್ಧ, 2 ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಅರೆದು ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿ ಬಳಸಿ.

ಟೋನಿಂಗ್

ಪ್ಯಾಕ್ ಬಳಸಿದ ನಂತರ ಟೋನರ್ ಬಳಸಿ. ಗ್ರೀನ್ ಟೀ ಡಿಕಾಕ್ಟನ್ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಚರ್ಮದವರಿಗೂ ಉಪಯುಕ್ತ. ಟೋನರ್. ಈ ಡಿಕಾಕ್ಟನ್ ಅನ್ನು ಹಚ್ಚಿ 5 ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದ ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ 10 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆದರೆ ತ್ವಚೆಯ ರಂಧ್ರಗಳು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ರೋಸ್ ವಾಟರ್ ಕೂಡ ಚರ್ಮವನ್ನು ಬಿಗಿಗೊಳಿಸಿ ನೆರಿಗೆಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಬಾಳೆ ಸಿಪ್ಪೆ

ಬಾಳೆ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಕೂಡ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಸಿಪ್ಪೆಯ ಒಳ ಭಾಗವನ್ನು ಮೊಡವೆ ಹಾಗೂ ಕಲೆಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಜ್ಜಿದರೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಾಳೆಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ, ನಂತರ ಅದೇ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಅರೆದು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. 3 ಚಮಚ ಅರೆದ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಜೊತೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಆಲಿವ್ ತೈಲ ಸೇರಿಸಿ ಪೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಇದು ಮುಖದ ಸುಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ಬಳಿಕ ತಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದಿಲ್ಲ.

ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಸೌಂದರ್ಯ

ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳ ಪಾತ್ರ ದೊಡ್ಡದು. ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಟಮಿನ್ ಎ,ಬಿ,ಸಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಫೊಟಾಶಿಯಮ್, ಮ್ಯಾಗ್ನೀಶಿಯಮ್ ಯುಕ್ತ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಅತಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕ. ಕಳೆರಹಿತ ಚರ್ಮ, ಟ್ಯಾನ್, ಕಪ್ಪು ಕಲೆ, ಬ್ಲಾಕ್ ಹೆಡ್ಸ್ ಹೋಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಇದು ಸಹಕಾರಿ. ತ್ವಚೆಯ ಸೌಂದರ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ತಲೆ ಕೂದಲ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ ಉಪಯುಕ್ತ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಸ್ಪಿನ್ ಅಲರ್ಜಿಯಾದರೆ ಇದನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ.

ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಸ್ಪಿನ್ ಪಾಲಿಶ್

ಒಂದು ಟೊಮ್ಯಾಟೊವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ಅದರ ತಿರುಳನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ. ತಿರುಳಿನ ಜೊತೆ 2 ಚಮಚ ಓಟ್‌ಮೀಲ್ ಪುಡಿ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಚಮಚ ಮೊಸರು ಸೇರಿಸಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಮುಖಕ್ಕೆ ಮಾಲೀಶು ಮಾಡಿ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದರೆ ಚರ್ಮ ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾಲ್ಕು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ರಸದೊಂದಿಗೆ 2 ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಅರ್ಧ ನಿಮಿಷ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮುಖ ಹಾಗೂ ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿದರೆ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ವಾರಕ್ಕೆ 2 ಬಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

3 ಚಮಚ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ರಸ ಹಾಗೂ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆಪುಡಿ ಕೂಡ ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ಪಿನ್ ಪಾಲಿಶ್. 2 ಚಮಚ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ತಿರುಳು, ಒಂದು ಚಮಚ ಹಾಲು (ಹಸಿ), ತರಿ ತರಿಯಾಗಿ ಅರೆದ ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ 2 ಚಮಚ ಬೆರೆಸಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಮಾಲೀಶು ಮಾಡಿ 5 ನಿಮಿಷ ಹಾಗೆ ಬಿಡಿ. ನಂತರ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಟೋನರ್

ಚರ್ಮದ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಬಿಗಿಗೊಳಿಸಲು ಟೋನರ್ ಅವಶ್ಯಕ.

ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿ ನೀರು

2 ಚಮಚ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ರಸ ಹಾಗೂ 2 ಚಮಚ ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದ ನೀರನ್ನು ಮಿಶ್ರಿಸಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು 2 ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಹಾಗೂ ಮಜ್ಜಿಗೆ

1 ಚಮಚ ಮಜ್ಜಿಗೆ, 3 ಚಮಚ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ರಸವನ್ನು ಟೋನರ್ ಆಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಸನ್ ಟ್ಯಾನ್, ಸನ್ ಬರ್ನ್ ಗೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರ.

ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಹಾಗೂ ನಿಂಬೆ ರಸ

3 ಚಮಚ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ರಸದ ಜೊತೆ ಒಂದು ಚಮಚ ನಿಂಬೆ ರಸದ ಮಿಶ್ರಣ ಎಣ್ಣೆ ಚರ್ಮದವರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಟೋನರ್.

ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಮತ್ತು ಸೌತೆಕಾಯಿ

ಕಾಲು ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಹಾಗೂ ಕಾಲುಭಾಗ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದ ಸೌತೆಕಾಯಿ ಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ರಸ ತೆಗೆದು ಹಚ್ಚಿ 10 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆಯಿರಿ.

ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ರೋಸ್ ವಾಟರ್

2 ಚಮಚ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, 2 ಚಮಚ ರೋಸ್ ವಾಟರ್ ಸೇರಿಸಿ ಲೇಪಿಸಿ 2 ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಮೊಡವೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಫೇಸ್ ಮಾಸ್ಕ್

4 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ರಸಕ್ಕೆ 2 ಚಮಚ ಮುಲ್ತಾನಿ ಮಿಟ್ಟಿ ಸೇರಿಸಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿ ಹಚ್ಚಿ ಒಣಗಲು ಬಿಡಿ. ನಂತರ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದರೆ ತೈಲಮಯ ತ್ವಚೆಗೆ ಸೂಕ್ತ.

ಅರ್ಧ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಲೇಪಿಸಿ 15 ನಿಮಿಷ ಆದ ಮೇಲೆ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಒಣ ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಅರ್ಧ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಅರೆದು 4 ಚಮಚ ರೋಸ್ ವಾಟರ್ 2 ಚಮಚ ಶ್ರೀಗಂಧದ ಪುಡಿ ಹಾಗೂ ನಿಂಬೆ ರಸ 2 ಚಮಚ ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ತಯಾರಿಸಿ. ಆಕ್ಕೆಗೆ ಇದು ಸುಲಭದ ಪರಿಹಾರ. ಶುಷ್ಕ ತ್ವಚೆ ಇದ್ದವರು ನಿಂಬೆ ರಸದ ಬದಲು 2 ಚಮಚ ಮೊಸರನ್ನು ಬಳಸಿ.