

ತ್ವಚೆಗೆ ಟೋನಿಂಗ್

ಚರ್ಮದ ಆರೈಕೆಗೆ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಕ್ಲೆನ್ಸಿಂಗ್ ನಂತರದ ಹಂತ ಟೋನಿಂಗ್. ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಶುಭ್ರಗೊಳಿಸಿದ ಬಳಿಕವೂ ಉಳಿದುಕೊಂಡ ಕೊಳೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಟೋನರ್ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಚರ್ಮದ ರಂಧ್ರಗಳು ಹಿಗ್ಗಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಧೂಳು ಸೇರುವುದು ಅತಿ ಸುಲಭ. ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಸೋಂಕುಗಳ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಟೋನರ್ ಈ ಇದನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಿ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ರಕ್ಷಣಾ ಪದರದಂತೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದಲ್ಲಿನ ಪಿಎಚ್ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡಲು ಇದರ ಬಳಕೆ ಅವಶ್ಯಕ. ಜೊತೆಗೆ ತ್ವಚೆಯ ತೇವಾಂಶ ವೃದ್ಧಿಸಿ ಚರ್ಮವನ್ನು ಬಿಗಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನ ಬಳಸುವ ಮುಖದ ಕ್ರೀಂ ಮತ್ತು ಮೇಕಪ್ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಲ್ಲಿನ ಹಾನಿಕಾರಕ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ತಡೆದು, ಡಿ-ಟಾಕ್ಸ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಎಣ್ಣೆ ಚರ್ಮ

* ಎರಡು ಚಮಚ ಅಲೋವೆರಾ

ಜೆಲ್ ಜೊತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಮುಖ ಹಾಗೂ ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ 5

ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಇದು ಆಂಟಿ ಬಯೋಟಿಕ್ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಮೊಡವೆಯಾಗದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಾದ ಎ,ಸಿ,ಇ., ಬಿ1,ಬಿ2, ಬಿ3, ಬಿ6 ಹಾಗೂ ಬಿ12 ಸನ್‌ಬರ್ನ್ ಆದ ತ್ವಚೆಗೆ ಆರೈಕೆ ನೀಡುತ್ತವೆ.

* ಒಂದು ಕಪ್ ನೀರಿಗೆ 8-10 ಪ್ರದಿನಾ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ. ತಣಿದ ನೀರನ್ನು ಸೋಸಿ ಹತ್ತಿಯಿಂದ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ 2-3 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆಯಬೇಕು.

* ಮೂರು ಚಮಚ ನವಿಲುಕೋಸಿನ ರಸದೊಂದಿಗೆ 2 ಚಮಚ ಗುಲಾಬಿ ಜಲ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು ಒಂದು ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ತೊಳೆಯಿರಿ.

* ಕ್ಯಾನೊಮೈಲ್ ಹೂ ಅಥವಾ ಟೀ ಬ್ಯಾಗ್ ಅನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ. ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಚಹಾದೊಂದಿಗೆ 2 ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸ ಹಾಕಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

* ಚಕ್ಕೋತ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಕೂಡ ತೈಲಮಯ ತ್ವಚೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಟೋನರ್ ಜಿಡ್ಡಿನಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮೊಡವೆ ಕಲೆಗಳು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ.

* ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ ಕಿತ್ತಳೆ ಸಿಪ್ಪೆ ಹಾಕಿ ಇಟ್ಟು, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ಬಳಿಕ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು, ನೀರಿನಿಂದ ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ. ಉಳಿದ ನೀರನ್ನು ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟು ನಿತ್ಯ ಬಳಸಬಹುದು. ಬ್ಲಾಕ್ ಹೆಡ್ಸ್ ಮತ್ತು ವೈಟ್



ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಬಿರುಕು, ಒಣಗುವುದು ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆ ಬರಬಹುದು. ಟೋನಿಂಗ್ ಮೂಲಕ ಇದನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಬಹುದು.

★ ಶಾರದಾ. ಪಿ.ಬಿ.

ಹೆಡ್ಸ್‌ಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ.

* ಮಾವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ರುಬ್ಬಿ ರಸ ತೆಗೆದು ಹಚ್ಚಬೇಕು.

* 2 ಚಮಚ ತುಂದ

ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ನಿಂದ ಮುಖವನ್ನು ಮಾಲೀಶು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.

* ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ

ಹುಣಸೆ ರಸ ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಲೇಪಿಸಿ ಎರಡು ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ತೊಳೆಯಬೇಕು.

* ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಿಂದ ಮಂಜುಗೆಡ್ಡೆ ತಯಾರಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ 2-3 ನಿಮಿಷ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ.

ಬಣ ಚರ್ಮ

* ಬಣಗಿ ಒರಟಾದ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿಸಲು ಕಾಫಿ ಸಹಕಾರಿ. 2-3 ಚಮಚ ಕಾಫಿ ಡಿಕಾಕ್ಸನ್ ಅನ್ನು ಹಚ್ಚಿ 5 ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

* ಎರಡು ಚಮಚ ಗುಲಾಬಿ ಜಲ ಹಾಗೂ 5-6 ಹನಿ ಶ್ರೀಗಂಧದ ತೈಲದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಟೋನರ್ ಆಗಿ ಬಳಸಿದಾಗ ಚರ್ಮದ ಆದ್ರ್ವತೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು.

* ಕಾಲು ಕಪ್ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಅದ್ರ್ವ ಕಪ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 5 ನಿಮಿಷ ನೆನೆಸಿಡಿ.

ಬಳಿಕ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು ಉಳಿದ ನೀರಿನಿಂದ ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ.

* ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಮತ್ತು ತೆಂಗಿನ ನೀರನ್ನು ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಸ್ವೀ ಬಾಟಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಸಿಂಪಡಿಸಿ.

* ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಲೇಪಿಸಿ ಎರಡು ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ತೊಳೆಯಬೇಕು.

* ಮೊಸರು ಹಾಗೂ ಕಿತ್ತಳೆ ರಸದ ಮಿಶ್ರಣ ಕೂಡ ಉಪಯುಕ್ತ. ಸಾಮಾನ್ಯ ತ್ವಚೆ

* ಎರಡು ಚಮಚ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪು ಮಿಶ್ರಿಸಿ ಹಚ್ಚಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ಬಳಿಕ ತೊಳೆಯಿರಿ.

* ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದ ಸೀಮೆ ಬದನೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಅರೆದು ರಸ ತೆಗೆದು ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಟಿಮಿನ್ ಸಿ ಮತ್ತು ನೀರಿನಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತ.

* ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

* ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲಿಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ನಿಂಬೆ ರಸ ಹಾಕಿ ಬಳಸಬಹುದು.

* ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಹನಿ ಲ್ಯಾವೆಂಡರ್ ತೈಲ ಸೇರಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.