ಮುಖ ಕಂದು ವರ್ಣದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಹೊಳೆಯುವಂತಾಗಲು ಹಸಿ ಹಾಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಎರಡು ಚಮಚ ಹಾಲಿಗೆ ಐದು ಹನಿ ರೋಸ್ ವಾಟರ್ ಸೇರಿಸಿ ಹತ್ತಿಯಿಂದ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಹಾಲು ಮತ್ತು ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ರಸಗಳ ಲೇಪನವೂ ಮುಖಕಾಂತಿಯನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತಲಿನ ಕಪ್ಪು ಕಲೆ ನೀಗಲು ಹಾಲಿನ ಕೆನೆಯಲ್ಲಿ ಅರಶಿಣದ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

ಮೊಡವೆಗೆ: ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಪೇಸ್ಟನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಮೊಡವೆಗಳ ಮೇಲೆ ಅಂಟಿಸಿ ಬೆಳಗಾದ ಬಳಿಕ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಮೊಡವೆಗಳು ಕೀವು ಆಗದೆ ಒಣಗಿ ಕಲೆರಹಿತ ತ್ವಚೆ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಮೊಸರಿನಿಂದಲೂ ಸೌಂದರ್ಯ

ಮೊಸರು ಊಟಕ್ಕಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆಗೂ ಬೇಕು. ಇದರ ಬಳಕೆಯಿಂದ ತ್ವಚೆ ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕಾಂತಿಯುಕ್ತ ತ್ವಚೆ ಪಡೆಯಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಮುಖ ಲಕಲಕ ಹೊಳೆಯಬಹುದು. ತಲೆಗೂದಲಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಮೊಸರು ಸಹಕಾರಿ.

ತಲೆಗೂದಲಿನ ಚೆಲುವಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಮೊಸರು, ಎರಡು ಚಮಚ ಅಲೊವೆರಾ ಜೆಲ್, ಎರಡು ಚಮಚ ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆ ಬೆರೆಸಿ ತಲೆಗೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ನೀವಬೇಕು. ಒಂದು ಗಂಟೆ ಬಳಿಕ ಶಾಂಪೂ ಹಚ್ಚಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ದಿನ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೀಳವಾದ, ದೃಢವಾದ, ಕಪ್ಪಾದ ತಲೆಗೂದಲು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಅತಿಯಾಗಿ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡಿದಾಗ ತ್ವಚೆಯ ಕೆಲವು ಭಾಗ ಕಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಹಗುರವಾಗಿ ಉಜ್ಜಬೇಕು. 20 ನಿಮಿಷ ಉಜ್ಜಿದ ಮೇಲೆ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಒಂದು ವಾರ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್

ಮುಖ ಸೌಂದರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸಲು ಮೊಸರಿನ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಸಹಕಾರಿ. ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಮೊಸರು, ಒಂದು ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಅರ್ಧ ಸೌತೆಕಾಯಿಯ ರಸಗಳ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಕುತ್ತಿಗೆಯಿಂದ ಮುಖದವರೆಗೂ ಲೇಪಿಸಿ ತುದಿ ಬೆರಳಿನಿಂದ ನಯವಾಗಿ ಉಜ್ಜಬೇಕು. ಇದು ಮುಖಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಲು ಸಹಕಾರಿ. ಮುಖ ಒಣದಾಗಿದ್ದರೆ ಆರ್ದ್ರವಾಗಲು ಸಹಾಯಕ.

ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ದಿನ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಆಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡರೆ ಮುಖದ ಸುಕ್ಕು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಹನಿ ಮೆಲುಲುಕಾ ತೈಲ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಸಾರಭೂತ ತೈಲವನ್ನು ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಗೊಳಿಸಿ ಲೇಪಿಸುವುದು ಕೂಡ ಮುಖದ ಸುಕ್ಕಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರ.

ಗುಲಾಬಿ ದಳಗಳನ್ನು ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ತುಟಿಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ತುಟಿ ಒಣಗಿ ಒಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ, ಮೃದುವಾದ ಕೋಮಲ ತುಟಿಗಳು ನಿಮ್ಮದಾಗುತ್ತವೆ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಮೊಸರು ಹಾಗೂ ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಲೇಪಿಸಿ ಬಳಿಕ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತ್ವಚೆಯ ತಾಜಾತನ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮೊಡವೆಗಳಿದ್ದರೆ ಮೊಸರು ಮತ್ತು ಅರಶಿಣದ ಪೇಸ್ಟನ್ನು ಮೊಡವೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ಕೆಲವು ಸಲ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಮೊಡವೆ ಒಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ, ತ್ವಚೆಯ ಉರಿಯೂತ ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಚೆಲುವು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ತುಪ್ಪ

ಘೃತ ಎಂದಿಗೂ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವೇ. ತುಪ್ಪ ಊಟದ ರುಚಿ, ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳ ಸ್ವಾದ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನೂ ಕಾಪಾಡುವ ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ.

ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಧದ ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳಿವೆ. ಜೀವಸತ್ವಗಳೂ ಇವೆ. ತುಪ್ಪವನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಸವರಿ ನಯವಾಗಿ ಉಜ್ಜಬಹುದು. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಬಳಿಕ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ತ್ವಚೆಯ ನಿರ್ಜೀವ ಕಣಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಲೇಪನ ಮೊಡವೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ತುಟಿಗಳು ಶುಷ್ಕವಾಗಿ ಬಿರಿದು ನೋವು, ಕಿರಿಕಿರಿಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ತುಪ್ಪ, ಸಕ್ಕರೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ತುಟಿಗಳಿಗೆ ಸವರಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಜ್ಜಿ, ಬಳಿಕ ತೆಳ್ಳಗಿನ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸಿ ಮತ್ತೆ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತುಟಿಗಳು ಒಣಗುವುದಿಲ್ಲ, ಬಿರಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ತುಂಬ ಮೃದುವಾಗುತ್ತವೆ.

ತುಪ್ಪ, ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು, ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಗಳ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಮೊಣಕಾಲು, ಮೊಣಕೈಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿ ಒಣಗಿದ ಬಳಿಕ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಬೇಡದ ಕೂದಲುಗಳು ಹೋಗಿ ತ್ವಚೆ ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖದ ತುಂಬ ಕಲೆಗಳು, ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಕಪ್ಪು ವರ್ತುಲವಿದ್ದರೆ ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ತೇದ ಅರಶಿಣದ ಲೇಪನದಿಂದ ಪರಿಹರಿಸಬಹುದು.

ಸಕ್ಕರೆಯೂ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ

ಮುಖದ ತ್ವಚೆಯ ನಿರ್ಜೀವ ಕೋಶಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಕ್ಕರೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ಮುಖಕ್ಕೆ ಫೇಷಿಯಲ್ ಕ್ಲೆನ್ಸರ್ ಲೇಪಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪುಡಿ ಅಥವಾ ಕಂದು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹರಡಬೇಕು. ಮೃದುವಾಗಿ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಉಜ್ಜಿ. ಒಣಗಿದ ಬಳಿಕ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಈ ಉಪಚಾರ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮುಖದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಮುಖದ ಕಲೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ

ಕಂದು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಲ್ಯಾವೆಂಡರ್, ಜಾಸ್ಮಿನ್ ಅಥವಾ ಜಿರೇನಿಯಂ ಸಾರಭೂತ ತೈಲಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದರಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು ಒಂದು ತಾಸಿನ ಬಳಿಕ ಎಳನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮೊಡವೆ ಕಲೆ, ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಲೊವೆರಾ ಜೆಲ್, ಕಂದು ಸಕ್ಕರೆಗಳ ಮಿಶ್ರಣದ ಲೇಪನ ಮುಖದ ವರ್ಣವನ್ನು ಗಾಢಗೊಳಿಸಿ ಮುಖದ ಚೆಲುವು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಜೇನುತುಪ್ಪದಿಂದ ಸೌಂದರ್ಯ

ಜೇನುತುಪ್ಪ ನಿಸರ್ಗದತ್ತ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ. ಮುಖದ ತ್ವಚೆ ಕಳಾಹೀನವಾಗಿದ್ದರೆ ಸಮಭಾಗ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆಯ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಗುರವಾಗಿ ಲೇಪಿಸಿ ಉಜ್ಜಬೇಕು. ಒಣಗಿದ ಮೇಲೆ ಗುಲಾಬಿ ಜಲದಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ವಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸಲ ಹೀಗೆ ಉಪಚರಿಸುವುದರಿಂದ ಮುಖವು ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆ ಬದಲು ಅಡುಗೆ ಸೋಡಾ ಬಳಸಬಹುದು.

ಸುಕ್ಕು ನಿವಾರಣೆಗೆ

ಶುದ್ಧವಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಸವರಬೇಕು. ಒಂದು ತಾಸಿನ ಬಳಿಕ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಮೊಸರು, ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ, ಜೇನುತುಪ್ಪಗಳಿಂದ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿ ಮುಖಲೇಪನಕ್ಕೆ ಬಳಸಬಹುದು. ■