



ಎರಡು ಚಮಚ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಕಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ ಒಣಗಿದ ಬಳಿಕ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಒಣ ತ್ವಚೆ ಸದಾ ತೇವಯುತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ತ್ವಚೆಯ ಉರಿಯೂತವೂ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ.

### ಪ್ರಕಾಶಮಾನ ತ್ವಚೆಗೆ..

ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಕೋಕೊ ಪುಡಿ, 3 ಚಮಚ ಓಟ್ಸ್ ಮೀಲ್, ತಲಾ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಕೆನೆಗಳಿಂದ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿ ಒಂದೆರಡು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ ಒಣಗುವ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಐಸ್ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಇದು ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ತ್ವಚೆಯ ಸಿದ್ಧಿಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ಒರಟುತನವಿರುವ ಶುಷ್ಕ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಮೃದುಗೊಳಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಕೋಕೊ ಪುಡಿ, ಒಂದು ಚಮಚ ಆಲಿವ್ ತೈಲಗಳನ್ನು ಒಂದು ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿಯಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಗೊಳಿಸಿ ಮುಖಲೇಪನ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ತ್ವಚೆ ಒಣಗದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ, ಒರಟುತನ ಉಂಟಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

### ಮುಖದ ಗೆರೆಗಳಿಗೆ

ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ಗೆರೆಗಳು ಒಡೆದು ಕಲೆಗಳು, ಸುಕ್ಕುಗಳಂಟಾದರೆ ಸೌಂದರ್ಯ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಕೋಕೊ ಪೌಡರ್, ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು, ಸ್ವಲ್ಪ ಮೊಸರು ಮತ್ತು ನಿಂಬೆರಸಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಮುಖಲೇಪನ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಕಲೆ, ವಯಸ್ಸಾಗುವ ಮೊದಲೇ ಬರುವ ಸುಕ್ಕು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ತ್ವಚೆ ಎಳೆತನದ ಕಾಂತಿಯಿಂದ ಸದಾ ಕಾಲ ಮಿನುಗುತ್ತಿರಬೇಕೆಂದರೆ ಹತ್ತು ಗ್ರಾಮ್ ಹಸಿರು ಚಹಾವನ್ನು ಕುದಿಸಿ ತೆಗೆದ ಸಾರದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಕೋಕೊ ಪೌಡರ್, ಆಲಿವ್ ತೈಲ, ಒಂದೊಂದು ಚಮಚ ಮೊಸರು ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರ ಮುಖಲೇಪನ ಮುಂದುವರೆಸುವುದರಿಂದ ಕಪ್ಪುಕಲೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದ ಎಳೆಯ ವಯಸ್ಸಿನ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

### ತಲೆಗೂದಲಿನ ಚೆಲುವಿಗೆ

ಕೋಕೊ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿ ತಲೆಗೂದಲಿಗೆ ಕೆಲವು ದಿನ ಲೇಪಿಸಿ ಒಣಗಿದ ಬಳಿಕ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಕಾಂತಿಯುತವಾದ ಕಪ್ಪು ಕೂದಲನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಕೂದಲನ್ನು ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಸುಲೂ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಕೂದಲನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಉತ್ತಮವಾದ ಶಾಂಪೂ ಕೂಡ ಕೋಕೊ ಪುಡಿಯಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

ಒಂದು ಚಮಚ ಕೋಕೊ ಪುಡಿ, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಅಡುಗೆ ಸೋಡಾಗಳನ್ನು ಲ್ಯಾವೆಂಡರ್ ತೈಲದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕೂದಲಿನ ಬುಡದವರೆಗೂ ನೀವಿ ಬಳಕೆ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೃದುವಾದ ಕಪ್ಪು ಕೂದಲು ಪಡೆಯಲು ಇದು ಸಹಕಾರಿ. ■



ಮುಖದ ಸುಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಕೋಕೊ ಉಪಯುಕ್ತ. ಒಂದು ಚಮಚ ಕೋಕೊ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಕೆನೆಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಮಧಿಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಬೇಕು. ಎಳನೀರಿನಿಂದ ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆದು ಶುಚಿ ಮಾಡಿ ಬಳಿಕ ಇದನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕು. 20 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೂ ಈ ಲೇಪನ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮುಖದ ಒರಟುತನ, ಕಲೆ, ಸುಕ್ಕುಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ.

ಮುಖದ ತ್ವಚೆ ಒರಟಾಗದೇ ಇರಲು ಎರಡು ಬಾರ್ ಚಾಕೋಲೇಟ್, ಒಂದು ಕಳಿತ ಬಾಳೆಯ ಹಣ್ಣು ಸೇರಿಸಿ ಬಿಸಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ವಾಬೆರಿ ಮತ್ತು ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಮಿಶ್ರಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ ಒಣಗುವ ತನಕ ಬಿಟ್ಟು ಬಳಿಕ ಪನ್ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಕೆಲವು ದಿನ ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ತ್ವಚೆಯು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಡು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಕಷ್ಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

### ಒಣ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ

ಮುಖದ ತ್ವಚೆ ಒಣಕಲಾಗಿದ್ದರೆ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೋಕೊ ಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಕಾಫಿಹುಡಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. 8 ಚಮಚ ಬಾದಾಮಿಯ ಹಾಲು, ಕೆನಮೊಸರು ಬೆರೆಸಿ