



## ಫೇಷಿಯಲ್ ಕ್ಲೆನ್ಸರ್

ಉದ್ದಿನಬೇಳೆಯಿಂದ ಕ್ಲೆನ್ಸರ್ ಕೂಡ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ನೆನಸಿದ ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ ಮುಖದ ಚರ್ಮವನ್ನು ಶುಭ್ರವಾಗಿಸುವುದು. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ನಿತ್ಯ ಬಳಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

4 ಚಮಚ ಉದ್ದಿನ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ 2 ಚಮಚ ನಿಂಬೆ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ, 15 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಟ್ಯಾನ್ ಆದ ಚರ್ಮ ತನ್ನ ಮೊದಲಿನ ಬಣ್ಣ ವಡೆಯುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಚರ್ಮದ ರಂಧ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವ ಕೊಳೆ ಹಾಗೂ ದೂಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

- ಮುಖದಲ್ಲಿ ಜೆಡ್ಡು ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದರೆ 4 ಚಮಚ ಉದ್ದಿನ ನೀರಿನ ಜೊತೆ 4 ಚಮಚ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ರಸವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಹಚ್ಚಿ, 10-15 ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ.
- 3 ಚಮಚ ಉದ್ದಿನ ನೀರು ಹಾಗೂ 4 ಚಮಚ ಸೌತೆಕಾಯಿ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಲೇಪಿಸಿ, 15 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದರೆ ಒಣ ಚರ್ಮವನ್ನು ಹೈಡ್ರೇಟ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದಷ್ಟು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ತಣ್ಣಗಾಗಲು ಬಿಡಿ. ನಂತರ ಈ ನೀರನ್ನು ಸೋಸಿ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಬಳಸಬಹುದು. 2-3 ಚಮಚ ಈ ನೀರಿಗೆ 3 ಚಮಚ ಉದ್ದಿನ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ, 10 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆಯಿರಿ.
- ಎರಡು ಚಮಚ ಉದ್ದಿನ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಮೊಸರನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಲೇಪಿಸಿ, 15 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆದರೆ ಶುಷ್ಕ ತ್ವಚೆಗೆ ಕೋಮಲವಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಬ್ಲೀಚ್ ಕೂಡ ಆಗುತ್ತದೆ.
- ಮೂರು ಚಮಚ ಉದ್ದಿನ ನೀರು ಹಾಗೂ 3 ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ ನೀರನ್ನು ಮಿಶ್ರಿಸಿ ಹಚ್ಚಿ, 15 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆದರೆ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಉಂಟಾದ ಮುಖದ ನೆರಿಗೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.
- ಉದ್ದಿನ ನೀರಿಗೆ ರೋಸ್ ವಾಟರ್ ಬೆರೆಸಿ ಹಚ್ಚಿ, 20 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆದರೆ ಬಿಸಿಲಿನಿಂದಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತ ಕಪ್ಪು ವರ್ತುಲಗಳಿದ್ದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಹೋಗಿಸುತ್ತದೆ.
- ಉದ್ದಿನ ನೀರಿಗೆ ಅನಾನಸಿನ ರಸವನ್ನು ಹಾಕಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ 15 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆಯಿರಿ.
- ಉದ್ದಿನ ನೀರಿನಿಂದ ಐಸ್ ತಯಾರಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಮಾಲೀಕು ಮಾಡಿದರೆ ಟ್ಯಾನ್ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ನಂತರ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಇದರಿಂದ ತ್ವಚೆ ತನ್ನ ನೈಜವಾದ ಬಣ್ಣ ಪಡೆಯುವುದಲ್ಲದೇ, ಚರ್ಮ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ. ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಾರಿ ಬಳಸಿ.

- ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ 4 ಚಮಚ, 6-7 ಗುಲಾಬಿ ದಳಗಳು ಹಾಗೂ ಹಾಲನ್ನು ಹಾಕಿ ಅರೆದು ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿ. ಇದನ್ನು ಲೇಪಿಸಿದ ಬಳಿಕ 20 ನಿಮಿಷ ಬಿಡಿ. ನಂತರ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ.
- ಚಮಚ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಹಾಗೂ ಎರಡು ಚಮಚ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಅರೆದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ, ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಶಿನ ಹಾಗೂ 5-6 ಚಮಚ ಮಜ್ಜೆಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಹಚ್ಚಿ ಒಣಗಿದ ನಂತರ ತೊಳೆದು ಹಾಕಿ.
- ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆಯೊಂದಿಗೆ 5-6 ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಪ್ಯಾಕ್‌ನ್ನು ಹಚ್ಚಿ 15 ನಿಮಿಷ ನಂತರ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ.
- ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ 4 ಚಮಚ, 3 ಚಮಚ ಪುದಿನಾ ರಸ ಹಾಗೂ 3 ಚಮಚ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ಹಚ್ಚಿ, 20 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆದರೆ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬಹುದು.
- 3 ಚಮಚ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಉದ್ದಿನ ಜೊತೆ 5-6 ಚಮಚ ಕಿತ್ತಳೆ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹಚ್ಚಿ, 15 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ತೊಳೆಯಿರಿ.

## ಕೈಗಳಿಗೆ ಉದ್ದಿನ ಸ್ಕಬ್

ಸ್ಕಬ್ ತಯಾರಿಸಲು ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆಯನ್ನು ತರಿ ತರಿಯಾಗಿ ಅರೆದು ಬಳಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ.

- ಅರ್ಧ ಬಟ್ಟಲು ಅರೆದ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, 5-6 ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸ ಹಾಗೂ 4 ಚಮಚ ಆಲಿವ್ ತೈಲ ಬೆರೆಸಿ, ಕೈಗಳನ್ನು ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಸ್ಕಬ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ.
- 5-6 ಚಮಚ ಅರೆದ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆಗೆ 3-4 ಚಮಚ ಮೊಸರನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.
- ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಅರೆದ ಉದ್ದಿನೊಂದಿಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಸ್ಕಬ್ ಮಾಡಿ, ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದರೆ ಕೈಗಳು ಮೃದುವಾಗುತ್ತವೆ.
- ಮೂರು ಚಮಚ ಅರೆದ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, 2 ಚಮಚ ಕಾಫಿ ಪುಡಿ, 4 ಚಮಚ ಕೆನೆ ಸೇರಿಸಿ ಸ್ಕಬ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.
- ಅರೆದ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ 3 ಚಮಚ ಹಾಗೂ ಜೇನು ತುಪ್ಪ ಎರಡು ಚಮಚ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಸ್ಕಬ್ ಮಾಡಿ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ.
- ಮೂರು ಚಮಚ ಅರೆದ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಜೊತೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ 3 ಚಮಚ ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಸ್ಕಬ್ ಮಾಡಿ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. ■