

ಬಿರುಕು ಬಿಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಲೇಪಿಸುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಲಿಪ್‌ಬಾಮ್ ಎಂದರೆ ಆಡಿನ ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ. ಇದು ತುಟಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.

ತ್ವಚೆಯ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ..

ಆಡಿನ ಹಾಲು ಒಂದು ಲೀಟರ್‌ಗೆ ಇದೇ ಪ್ರಮಾಣದ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರು, 5 ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪು, ಎರಡು ಚಮಚ ಅಡುಗೆ ಸೋಡಾ, ಮೂರು ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸ, 6 ಹನಿ ಆಲಿವ್ ತೈಲಗಳ ಮಿಶ್ರಣಗೊಳಿಸಿ. ಇದನ್ನು ಸ್ವಂಜ್ ಬಳಸಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ. ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ. ಇದು ತ್ವಚೆಗೆ ಪುನರ್‌ಯೌವನದ ಕಾಂತಿ ತರಲು ಸಹಾಯಕ.

ಆಡಿನ ಹಾಲಿಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪು, ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಮಾತ್ರೈ, ಸೌತೆಕಾಯಿ ರಸ, ಲೋಳೆಸರದ ತಿರುಳು ಮಿಶ್ರಗೊಳಿಸಿ ಕುತ್ತಿಗೆಯಿಂದ ಮುಖದ ತನಕ ಲೇಪಿಸಿ ತಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮುಖದ ಕಲೆಗಳು, ಮೊಡವೆಗಳು ಮಾಯವಾಗಿ ನವಕಾಂತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು. 20 ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜೇನುತುಪ್ಪು, ಆಕ್ಟೋಡು, ಓಟ್ ಧಾನ್ಯದ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಆಡಿನ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಮಿಶ್ರಣವೂ ಮುಖ ಲೇಪನಕ್ಕೆ ಬಳಸಬಹುದು. ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಬಳಿಕ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕೂಡ ಮುಖದ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧನೆಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಡಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬಾಳೆಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮಧಿಸಿ ಮುಖ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ ಅರ್ಧ ತಾಸು ಕಳೆದಾಗ

ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ತ್ವಚೆ ಮೃದುವಾಗಿ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ. ಮುಖದ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಎಣ್ಣೆಯ ಅಂಶವಿದ್ದರೆ ತೆಗೆಯಲು ಆಡಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರಿತಿನವನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು ಅರ್ಧ ತಾಸು ಕಳೆದ ಮೇಲೆ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟನ್ನು ಆಡಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿ ಮುಖ ಲೇಪನ ಮಾಡಿ ತಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಸತ್ತ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದ ಪರಿಚಲನೆ ವೇಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನಪೇಕ್ಷಿತ ಕೂದಲುಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು ಕಲೆ, ಗಾಢವಾದ ಚುಕ್ಕೆಗಳಿದ್ದರ ಪರಿಹರಿಸಲು ಬೇಯಿಸಿದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಆಡಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮಧಿಸಿ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಬೆಳಗಾದ ಮೇಲೆ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಕೆಲವು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ ಕಲೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖದ ತ್ವಚೆಯ ರಂಧ್ರಗಳು ಮುಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮೊಡವೆಗಳು

ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತವೆ. ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿ ಭಾಗವನ್ನು ಆಡಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಮುಖ ಲೇಪನ ಮಾಡಿ. 40 ನಿಮಿಷಗಳ ಬಳಿಕ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಈ ಕ್ರಮದಿಂದ ಮುಖದ ತ್ವಚೆಯ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ನೆನೆಸಿದ ನಾಲ್ಕು ಬಾದಾಮಿಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಆಡಿನ ಹಾಲಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ. ಪಪಾಯಿ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕಿತ್ತಳೆಹಣ್ಣುಗಳ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಇದನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ ತಿಕ್ಕಿಕೊಂಡು 50 ನಿಮಿಷ ಕಳೆದ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ. ತ್ವಚೆಯ ಮಾಲಿನ್ಯ ತೊಲಗಿ ಕಾಂತಿಯುತವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಸಿ ಆಡಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಸೋಡಾ, ಮ್ಯಾಷ್ ಮಾಡಿದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ಟೊಮ್ಮಾಟೊ ಸೇರಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮೊಡವೆಯ ಗಾಢ ಕಲೆಗಳು ಮಾಸಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಸುಕ್ಕು, ಅನಪೇಕ್ಷಿತ ರೇಖೆಗಳು ದೂರವಾಗಬೇಕೆ? ಹಸಿ ಆಡಿನ ಹಾಲಿಗೆ ಕೆಲವು ಹನಿ ಅಗಸೆ ಬೀಜದ ತೈಲ, ಅನಾನಸಿನ ರಸ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ನಿಂಬೆರಸ, ಪಪಾಯಿ ರಸ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರ ಲೇಪನ ಮಾಡಿ 40 ನಿಮಿಷ ಕಾಯಿರಿ. ಬಳಿಕ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದೆರಡು ವಾರ ಮಾಡುವ ಈ ಉಪಚಾರದಿಂದ ಹೊಸ ಕಳೆಯ ತ್ವಚೆ ಪಡೆಯಬಹುದು. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಮುಖಕ್ಕೆ ಸೌತೆಕಾಯಿ ರಸ ಮತ್ತು ಗ್ರೀನ್ ಚಹಾಗಳನ್ನು ಆಡಿನ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಲೇಪನ ಮಾಡಿ. ಬೆಳಗಾದ ಬಳಿಕ ತಣ್ಣಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಹೊಸದಾದ ಕಾಂತಿಯುಕ್ತ ತ್ವಚೆ ಪಡೆಯಲು ಇದು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಪ್ರಮಾಣ ದಾಳಿಂಬೆ ರಸ ಮತ್ತು ಆಡಿನ ಹಾಲುಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಗೊಳಿಸಿ ಮುಖ ಮತ್ತು ಮೋಣಿಕ್ಕಿ, ಮೋಣಿಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿ ಹಿರಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಿಡಿ. ಇದು ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಮೃದುಗೊಳಿಸಿ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೇಶ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ..

ನಯವಾದ ಹೊಳೆಯುವ ಕೂದಲು ಪಡೆಯಲು ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಆಡಿನ ಹಾಲನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಮಧಿಸಿ. ಕೊಂಚ ಜೇನುತುಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ತಲೆಗೂದಲಿಗೆ ತಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಒಂದು ತಾಸಿನ ಅನಂತರ ಶಾಂಪೂ ಬಳಸಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸುಂದರವಾದ ಕೂದಲಿನ ಭಾಗ್ಯ ಒಲಿಯುತ್ತದೆ.

ಬೇಬಿ ಆಯಿಲ್, ಮೊಸರು, ಆಡಿನ ಹಾಲು ಬೆರೆಸಿ ನೆತ್ತಿಗೆ, ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ತಿಕ್ಕುವುದು ಉತ್ತಮ ಕಂಡೀಷನರ್ ಎನಿಸಿದೆ. 40 ನಿಮಿಷ ಕಳೆದ ಮೇಲೆ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಕೂದಲಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಕಾಫಿ ಡಿಕಾಕ್ಟನ್, ಮೊಸರು, ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿಭಾಗ, ಬಾದಾಮಿ ತೈಲ, ಆಲಿವ್ ತೈಲ ಇದನ್ನು ಆಡಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಸಿದ್ಧವಾದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ತಲೆಗೂದಲಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿ. ಶಾಂಪೂ ಹಚ್ಚಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಉಪಚಾರವೂ ಕಾಂತಿಯುತವಾದ ಕೂದಲನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ, ಕೂದಲು ಉದುರುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಆಡಿನ ಹಾಲು ಬಳಸಿ ತಲೆಗೂದಲನ್ನು ನೆನೆಸುವುದರಿಂದ ಕಂಡೀಷನರ್ ಹಾಗೂ ತೈಲಗಳಿಂದ ಸಿಗದ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಕೂದಲು ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ, ಶುಷ್ಕತೆ ನೀಗುತ್ತದೆ, ಸುರಳಿ ಕೂದಲಿನ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕರವಾಗಿದೆ.

**ಮುಖ ಕ್ಷೌರ
ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಬಳಿಕ
ಯಾವುದೇ ಲೋಷನ್
ಬಳಸಿ ಆ ಭಾಗವನ್ನು
ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ
ಬದಲು ಆಡಿನ
ಹಾಲಿನಿಂದ
ತೊಳೆಯುವುದು
ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಅದು
ತ್ವಚೆಯ
ಉರಿಯೂತವನ್ನು
ನಿವಾರಿಸಿ ನೋವನ್ನು
ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.**

