

ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದು

- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಅಲೋವೆರಾದಂತಹ ಮಾಯಿಕ್ಲರ್ಚೆಸರ್ ಅನ್ನು ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.
- ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜೆಗೆ, ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕ,ವನ್ನು ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿ
- ಕರಿದ ತಿಂಡಿ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗಿಂತ ಫ್ರೂಟ್ ಸಲಾಡ್, ವೆಜಿಟೇಬಲ್ ಸಲಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿ.
- ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ.
- ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಇದು ಮುಖಕ್ಕೆ ತಂಪು ನೀಡುತ್ತದೆ, ತ್ವಚೆಯ ಒರಟುತನ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮುಖದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗಿರಲಿ ಆದ್ಯತೆ

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಜಿಡ್ಡಿನಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಧೂಳು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೊಡವೆ, ಹಾಗೂ ತುರಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮುಖವನ್ನು ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯುತ್ತಾ ಇರಿ. ಹೊರಗಡೆ ಹೋಗಿ ಬಂದಾಗ, ಬೆವರಿದಾಗ ಆಗಾಗ ಮುಖ ತೊಳೆಯುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ. ಒಂದು ಲೀಟರ್ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಹಿಡಿ ಬೇವಿನೆಲೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ. ನಂತರ ಇದನ್ನು ತಣ್ಣಗಾಗಿ ಶೋಧಿಸಿ ಇದರಿಂದ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಆಗಾಗ ಮುಖವನ್ನು ಎಕ್ಸ್ ಫಾಲಿಯೇಷನ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇರಿ. ಇದರಿಂದ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿನ ನಿರ್ಜೀವ ಕಣಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರುವ ರಂಧ್ರಗಳಿಂದ ಮೊಡವೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೇ ಬ್ಲಾಕ್ ಹೆಡ್ಸ್ ಹಾಗೂ ವೈಟ್ ಹೆಡ್ಸ್‌ಗಳು ಕೂಡ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಾರಿ ಮುಖ ಹಾಗೂ ದೇಹವನ್ನು ಸ್ತಬ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ತ್ವಚೆಯ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಬೇಸಿಗೆಗೆ ಇರಲಿ ಈ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್

ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣು, ಹಾಗೂ ಸೌತೆಕಾಯಿಯ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಇದು ಮುಖವನ್ನು ತಂಪಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೇ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ತಾಜಾತನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. 2 ಚಮಚ ಸೌತೆಕಾಯಿ ರಸ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಇದಕ್ಕೆ 1 ಚಮಚ ಮೊಸರು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಇದನ್ನು



ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು 15 ನಿಮಿಷ ಹಾಗೇಯೇ ಬಿಡಿ. ನಂತರ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ. ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಾರಿ ಇದನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ತ್ವಚೆ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೇ ಶ್ರೀಗಂಧದ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಕೂಡ ಬೇಸಿಗೆಗೆ ಮುಖಕ್ಕೆ ತಂಪು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹಸಿ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಶ್ರೀಗಂಧವನ್ನು ತೇದು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. 20 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಇದು ಮುಖದಲ್ಲಿನ ಡ್ರಾನ್ಸ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ವಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಾರಿ ಈ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಲಾಭವಿದೆ. ಬೇಸಿಗೆಗೆ ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿದ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಇದು.

ಇನ್ನು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಾವಿನಹಣ್ಣುಗಳು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಲಾಭವಿದೆ. ಹಾಗೇ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳಿನೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪು, ಅರಿಸಿನ, ಮೊಸರು, ಶ್ರೀಗಂಧದ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಈ ಪ್ಯಾಕ್ ಅನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ವಿಕರಣದಿಂದ ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ಹಾನಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೂದಲಿನ ಆರೈಕೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿರಿ

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕೂದಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತುರಿಕೆ, ತಲೆಹೊಟ್ಟು, ಕೂದಲು ದುರುದ್ದಿ, ಕೂದಲು ಒರಟಾಗುವಿಕೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಕೂಡ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ 4ರಿಂದ 5 ದಾಸವಾಳದ ಹೂಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಒಂದು ಬೌಲ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಡಿ. 2 ಗಂಟೆ ನಂತರ ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೊಸರು ಸೇರಿಸಿ ನಯವಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ತಲೆಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ಕೂದಲು ತುಂಡಾಗುವಿಕೆ, ಉದುರುವಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ತಲೆಬುಡದಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಎರಡು ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಇದನ್ನು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ತುರಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ವಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಾರಿ ಇದನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ತುರಿಕೆ ಬೇಗನೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೇ ಮೆಂತೆ ಕೂಡ ತಲೆಹೊಟ್ಟಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ರಾಮಬಾಣ. ಎರಡು ಚಮಚ ಮೆಂತೆಯನ್ನು ರಾತ್ರಿ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅರ್ಧಕಪ್ ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ತಲೆಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ತಲೆಹೊಟ್ಟಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಕೂಡ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುಲ್ತಾನಿ ಮಿಟ್ಟಿ ಸಹಕಾರಿ

ಮುಲ್ತಾನಿ ಮಿಟ್ಟಿ ಕೂಡ ತ್ವಚೆಯ ರಕ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಲ್ತಾನಿ ಮಿಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ರೋಸ್ ವಾಟರ್ ಸೇರಿಸಿ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ತ್ವಚೆಯ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹಾಗೇ ಮೊಡವೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ಕಾಂಬಿನೇಷನ್ ತ್ವಚೆಯವರು ಜೇನುತುಪ್ಪು, ಮೊಸರು, ರೋಸ್ ವಾಟರ್ ಇವಿಷ್ಟನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮುಖದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. 20 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಮುಖವನ್ನು ಮಾಯಿಕ್ಲರ್ಚೆಸರ್ ಆಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜತೆಗೆ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣದಿಂದ ಮುಖಕ್ಕೆ ಆಗುವ ಹಾನಿಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೇ 10 ಬಾದಾಮಿ ಅನ್ನು ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ನೆನೆಸಿಡಿ. ಮರುದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಇದನ್ನು ಒಂದು ಮಿಕ್ಸಿ ಜಾರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ನಯವಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಓಟ್ಸ್, ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪು, ಸ್ವಲ್ಪ ಮೊಸರು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ.

