ಸಕ್ಕರೆಗೆ 4–5 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ನಿಂಬೆ ರಸ ಮತ್ತು 6–8 ಹನಿ ಟೀ ಟ್ರೀ ತೈಲ ಬೆರೆಸಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೂದಲಿಗೆ ತಿಕ್ಕಿ ಶವರ್ ಕ್ಯಾಪ್ ಹಾಕಿ 20–30 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತಲೆಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಶ್ಯಾಂಪುವಿನೊಂದಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಕೂದಲನ್ನು ತೊಳೆದರೆ ತುರಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಕೂದಲಿನ ಉದುರುವಿಕೆ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಶುಷ್ಕತನದಿಂದ ನೆತ್ತಿಯ ಚರ್ಮ ಪದರವಾಗಿ ಎದ್ದು ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಕಾಲು ಕಪ್ ಸಕ್ಕರೆ, 2 ಚಮಚ ತಾಜಾ ಕೆನೆ ಮತ್ತು 2 ಚಮಚ ಅಲೋವೆರಾ ಜೆಲ್‌ನ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಕೂದಲಿಗೆ ಮಾಲೀಶು ಮಾಡಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ತಲೆ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ಅತಿಯಾದ ಬೆವರಿನಿಂದ ನೆತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನವೆ ಕಂಡು ಬಂದರೆ 3 ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೌತೆ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು 20 ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಈ ಪ್ಯಾಕ್ ಕೂದಲಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸನ್‌ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಕೂಡ.

ಒಂದು ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ತುರಿದು ಅದರ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟು ಮತ್ತು ಹೇನು ನಿವಾರಣೆ ಹೊಂದುತ್ತವೆ.

4 ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ, 4 ಚಮಚ ಆಲಿವ್ ತೈಲ ಮತ್ತು 6–8 ಹನಿ ಆ್ಯಪಲ್ ಸೈಡರ್ ವಿನೇಗರ್‌ನ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಲೇಪಿಸಿ 10 ನಿಮಿಷ ಕಳೆದ ಮೇಲೆ ತಲೆಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಈ ಹೇರ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಫಂಗಲ್ ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಯುವುದು.

ಬ್ರೌನ್ ಶುಗರ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಗ್ಲೈಕೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಆ್ಯಂಟಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಲ್ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ನೆತ್ತಿಯನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿಸಿ ನವೆ ಹರಡದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತ್ವಚೆಗೆ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್

ಎರಡು ಚಮಚ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಕಂದು ಸಕ್ಕರೆಗೆ ಮೂರು ಚಮಚ ಮ್ಯಾಶ್ ಮಾಡಿದ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಸೇರಿಸಿ ಮುಖ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಒಣಗಲು ಬಿಡಿ. ಬಳಿಕ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ. ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಬದಲು ಬೇಯಿಸಿದ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಸಹ ಬಳಸಬಹುದು.

ಹಲವರನ್ನು ಕಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಪಿಗ್‌ಮೆಂಟೇಶನ್. ಇದನ್ನು ಹೋಗಿಸಲು 2 ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆಗೆ 3–4 ಚಮಚ ತೆಂಗಿನ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿ, 15 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆಯಿರಿ.

ಬೇಯಿಸಿ ಅರೆದ ಬಟಾಣಿ ಎರಡು ಚಮಚ, ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಸಕ್ಕರೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಹಾಗೂ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಹಸಿ ಹಾಲನ್ನು ಹಾಕಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಮುಖ ಹಾಗೂ ಕತ್ತಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ 20 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆದರೆ ತ್ವಚೆಗೆ ಹೊಸ ತಾಜಾತನ ದೊರೆಯುವುದು.

ಟ್ಯಾನ್ ಆದ ತ್ವಚೆಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಗುಲಾಬಿ ಜಲದ ಮಿಶ್ರಣ ಸೂಕ್ತ. ಈ ಪ್ಯಾಕ್ ಅನ್ನು ಹಾಕಿ 5 ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದರೆ ಚರ್ಮ ತನ್ನ ಸಹಜ ಬಣ್ಣ ಮರಳಿ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಮೊಡವೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಒಂದು ಚಮಚ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಸಕ್ಕರೆಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಅಡುಗೆ ಸೋಡಾ ಮತ್ತು 3–4 ಚಮಚ ಸೇಬಿನ ತಿರುಳು ಸೇರಿಸಿ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು 10 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆದು ಹಾಕಿ.

ಬ್ಲ್ಯಾಕ್ ಹೆಡ್ಸ್ ಮತ್ತು ವೈಟ್ ಹೆಡ್ಸ್‌ಗೆ ಒಂದು ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆಯ ಜೊತೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಮೂಲಂಗಿ ರಸ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ಮುಖಕ್ಕೆ 1–2 ನಿಮಿಷ ಮಾಲೀಶು ಮಾಡಿ ಒಣಗಲು ಬಿಡಿ. ನಂತರ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ಚರ್ಮದ ರಕ್ಷಣೆಗೆ

ಮೊಣಕೈ ಮತ್ತು ಮೊಣಕಾಲು ಒರಟಾಗಿ ಕಪ್ಪಾಗಿದ್ದರೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ರಸದ ಲೇಪವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ 1–2 ನಿಮಿಷ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ, 5 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಸಾಬೂನಿನ ಜೊತೆ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದರೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡ ಕೊಳೆ ಹೋಗಿ ಚರ್ಮ ನಿರ್ಮಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಕೈಗಳು ನಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಮೈ ಮೇಲೆ ಬೆವರುಗುಳ್ಳೆ ಉಂಟಾದಾಗ 3 ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ ಜೊತೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಜಾಯಿಕಾಯಿ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಕಾಲು ಕಪ್ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು 10 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಸ್ಟ್ರೆಚ್ ಮಾರ್ಕ್ಸ್ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಹರಳೆಣ್ಣೆಯ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ 5–10 ನಿಮಿಷ ಕಳೆದ ಮೇಲೆ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಟ್ರೆಚ್ ಮಾರ್ಕ್‌ನಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ದೊರೆಯುವುದು.

ಚರ್ಮ ಗಡಸಾದಾಗ 4 ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿ ಜೊತೆ 3 ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿ ನಯವಾಗಿ ಮೈಗೆ ತಿಕ್ಕಿ, ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಚರ್ಮ ಮೃದುವಾಗುವುದು. ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳಿನ ಜೊತೆ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಹಚ್ಚಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ಒಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಯವಿದ್ದರೆ ಇದನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ■