

ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಮುಖ ತಾಜಾತನದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಸೌತಕಾಯಿ ಮುಖದ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಇದನ್ನು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಂಡು ಮಿಕ್ಕಿಗೆ ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿ ಬೇಕಿದ್ದರೆ ತುಸುವೇ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಆಮೇಲೆ ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಕದಡಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ದೇಹವು ತಂಪಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣು ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ತೇವಾಂಶ ನೀಡುವುದು. ಇದನ್ನು ಜ್ಯೂಸ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕುಡಿದರೆ ದೇಹ ತಂಪಾಗಿರುವುದರ ಜತೆಗೆ ಇದರ ತಿರುಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮುಖಕ್ಕೆ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ರೀತಿ ಹಾಕಿದರೆ ಮುಖದ ಚರ್ಮವು ನಳನಳಿಸುತ್ತದೆ. ವಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ಲೋಳೆಸರದ ತಿರುಳು ಕೂಡ ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಸುಟ್ಟ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಉಪಶಮನ ನೀಡುವುದು. ಹಾಗೇ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಕಜ್ಜಿ, ಕಲೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಲೋಳೆಸರದ ಜೆಲ್ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲಸಕ್ಕೆಂದು ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವವರು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬಹುದು. ಇನ್ನು ಮೇಕಪ್‌ಗೂ ಮೊದಲು ಈ ಅಲೋವೆರಾ ಜೆಲ್ ತುಸು ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸರ್ ರೀತಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

- ಬೇಸಿಗೆಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ
- ಮಾಂಸಾಹಾರ, ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬದಲು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿ
- ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ಕಾಳು ಸೇವಿಸಿ
- ಹಣ್ಣಿನ ಜ್ಯೂಸ್, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಜ್ಯೂಸ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ
- ರೋಸ್ ವಾಟರ್ ಅನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ
- ಲಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಮುಖ, ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಬೆವರು ಗುಳ್ಳೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ
- ಅತಿಯಾಗಿ ಫರ್ಪೂರ್ಮ್ ಬಳಸಬೇಡಿ. ಇದು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ
- ನೀರಿಗೆ ಬೇವಿನಲೆ ಅಥವಾ ತುಳಸಿ ಎಲೆ ಹಾಕಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ.
- ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ
- ಸ್ಪ್ರಿನ್ ಟ್ಯಾನ್ ಆದರೆ ಮುಖಕ್ಕೆ ಸೌತಕಾಯಿ ರಸ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ

ಅರಿಸಿನ ನಿಮ್ಮ ಮುಖಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗುವುದಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ತುಸು ಹಾಲಿನ ಕನೆ ಸೇರಿಸಿ ತೇದು ಅದನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಕಾಲು ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ತಣ್ಣಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ಮುಖ ತೊಳೆದರೆ ಮುಖ ಟ್ಯಾನ್ ಆಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಅರಿಶಿನದಿಂದ ಮುಖ ಕಾಂತಿಯುತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಪ್ಯಾಕ್ ಬಳಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಹೋಗಬೇಡಿ.

ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಫೇಷಿಯಲ್ ತ್ವಚೆ ಒಣಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಮುಖವನ್ನು ತಣ್ಣಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಂಡಿರಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಣ್ಣಾದ ಒಂದು ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿವುಚಿ. ನಂತರ ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ 10 ನಿಮಿಷ ಹಾಗೇ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಿ. ಆ ಬಳಿಕ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ. ಇದು ನಿನ್ನೇಜವಾದ ಮುಖಕ್ಕೆ ಕಾಂತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಕೂದಲಿಗೂ ಸಹ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಮಾರ್ಸ್ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಬದಲಿಗೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿಗೆ ಮೊಸರು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ಕೂದಲು ಒರಟು ಒರಟಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

ಮೊಸರು ಹಾಗೂ ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ಒಣಗುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಹೆಸರುಕಾಳನ್ನು ಪೌಡರ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ತುಸು ಕಸ್ತೂರಿ ಅರಿಸಿನ, ಮೊಸರು ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಪೇನ್ಸ್ ರೀತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸೊಂಟಿನ ಬದಲು ಹೆಸರಿಟ್ಟು, ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು, ಬಟಾಣಿ ಕಾಳಿನ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣು, ಬೆಣ್ಣೆಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮುಖವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ

ಯಾವುದು ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸಿಕೊಂಡು ಈ ಪ್ಯಾಕ್ ಅನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮೇಕಪ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಬೇಬಿ ಆಯಿಲ್ ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮೇಕಪ್ ತೆಗೆಯಿರಿ.

ಮೇಕಪ್ ತೆಗೆದ ನಂತರ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಮೊಸರು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಐದು ನಿಮಿಷ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮುಖವನ್ನು ಕ್ಲೆನ್ಸಿಂಗ್ ಮಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ಮುಖದ ರಂಧ್ರದೊಳಗೆ ಕುಳಿತ ಕಲ್ಮಶಗಳು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಅರ್ಧ ತುಂಡು ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಒಂದು ಪ್ಲೇಟಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಕತ್ತರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಟೊಮ್ಯಾಟೊವನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ. ಸಕ್ಕರೆ ತುಸು ನೀರಾದಾಗ ಅದನ್ನು ಮುಖದ ಮೇಲೆ ನಯವಾಗಿ ಉಜ್ಜಿ ಇದು ಸ್ಕಿನ್ ರೀತಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ಜೀವಕಣಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬ್ಲಾಕ್ ಹೆಡ್ಸ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮುಖಕ್ಕೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸರ್ ಮಾಡಿ. ಎಣ್ಣೆ ಬಳಕೆ ಇಷ್ಟಪಡದವರು ಅಲೋವೆರಾ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಬೇಸಿಗೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಎನಿಸುವ ಮೇಕಪ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮುಖ ಹೆಚ್ಚು ಬೆವರುವುದರಿಂದ ಆದಷ್ಟು ಲೈಟ್ ಮೇಕಪ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮುಖ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ತುಟಿ ಕೂಡ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಅಂದ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸೂಕ್ತವಾದ ಲಿಪ್ ಬಾಮ್ ಬಳಸಿ. ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ಬ್ರಷ್‌ನಿಂದ ತುಟಿಯನ್ನು ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಉಜ್ಜಿ ಇದರಿಂದ ತುಟಿಯ ಮೇಲಿನ ಒಣ ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

ಒಂದು ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು 4ರಿಂದ 5 ಗುಲಾಬಿ ಹೂವಿನ ಎಸಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಇದನ್ನು ತುಟಿಯ ಮೇಲೆ ನಯವಾಗಿ ಉಜ್ಜಿದರೆ ತುಟಿಯ ಅಂದ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆ ಇಲ್ಲವೇ ಹಾಲಿನ ಕನೆಯನ್ನು ತುಟಿಗೆ ಸವರುವ ಅಭ್ಯಾಸ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

