ಎಳನೀರಿನ ಗಂಜಿಯ ಪೇಸ್ಟ್ ಜೊತೆಗೆ ಓಟ್ಸ್ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಪೂರ್ತಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಉಗುರುಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಇದು ಉತ್ತಮ ಬಾಡಿ ಸ್ಕ್ರಬ್. ಎಳನೀರಿನ ಗಂಜಿ ಚರ್ಮದ ಸುಕ್ಕುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ವಯಸ್ಸಾದ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ.

ಎಳನೀರಿನ ಗಂಜಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಕಾಫಿ ಪುಡಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಹಚ್ಚಿ. ಈ ಫೇಸ್ ಮಾಸ್ಕ್ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ಆಳವಾಗಿ ಚರ್ಮವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

## ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು

ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಕೂದಲಿಗೆ ತೆಂಗಿನಹಾಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ತೆಂಗಿನ ತುರಿಯನ್ನು ರುಬ್ಬಿ, ಸೋಸಿದರೆ ಬರುವ ರಸವೇ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ರೆಡಿಮೇಡ್ ಕೋಕೊನಟ್ ಮಿಲ್ಕ್ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ತೆಂಗಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಚರ್ಮವನ್ನು ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸ್ ಮಾಡುವ ಗುಣ ಇದೆ. ಚರ್ಮವು ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಗಿಂತ ರಸವನ್ನು ಬೇಗ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಒಣ ಚರ್ಮ ಇದ್ದವರಿಗೆ ಇದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಚರ್ಮವನ್ನು ತೇವಗೊಳಿಸಿ ಸುಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಕಾರಿ.

ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ವಿರೋಧಿ ಗುಣವು ಮೊಡವೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ. ತೆಂಗಿನ ಹಾಲನ್ನು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಕೂದಲಿಗೆ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಕೂದಲು ನಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕಂಡೀಷನರ್ ಆಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಲಾರಿಕ್ ಆಮ್ಲವು ಕೂದಲನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ತೆಂಗಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾದ ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಇದ್ದು, ಇದು ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

ತೆಂಗಿನ ಹಾಲನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಚಳಿಗಾಲದ ಬಿರುಕುಗಳಿಗೆ ಗುಡ್ ಬೈ ಹೇಳಬಹುದು.

ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ ಜೊತೆಗೆ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನ್ಯಾಚುರಲ್ ಮೇಕಪ್ ರಿಮೂವರ್ ಆಗುತ್ತದೆ. ತೆಂಗಿನ ಹಾಲಿನ ಜೊತೆಗೆ ರೋಸ್ ವಾಟರ್ ಬೆರೆಸಿ ಫೇಸ್ ಮಾಸ್ಕ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಫೇಸ್ ಟೋನರ್ ಆಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಬಳಸಿದರೆ ಮುಖ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಚಮಚ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಓಟ್ಸ್ ಹಾಕಿ ಮುಖವನ್ನು ಸ್ಕ್ರಬ್ ಮಾಡಿ. ಇದು ಚರ್ಮದ ನಿರ್ಜೀವ ಕಣಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು, ಮುಖವನ್ನು ಕಾಂತಿಯುಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಚಮಚ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲಿಗೆ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ, ಹತ್ತಿಯಿಂದ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

## ಫ್ಯಾಷನ್‌ಗೂ ಸೈ

ತೆಂಗಿನ ಗರಿಯ ಕರಕುಶಲಗಳಿಗೆ ಬೇಡಿಕೆ ಇದ್ದು ಪರಿಸರಸ್ನೇಹಿ ಎನಿಸಿದೆ. ಫ್ಯಾಷನ್ ಶೋಗಳಲ್ಲಿ ರೂಪದರ್ಶಿಯರು ತೆಂಗಿನ ಗರಿಯನ್ನು ಡ್ರೆಸ್‌ನಂತೆಯೇ ಧರಿಸಿದರೆ ಅದೊಂದು ಸುದ್ದಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ತೆಂಗಿನ ಗರಿಗಳನ್ನು ನೇಯ್ದು ತಯಾರಿಸುವ ಜಾಕೆಟ್, ಸ್ಕರ್ಟ್‌ಗಳೂ ಪರಿಸರಸ್ನೇಹಿ ಮೇಳಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಎಳನೀರು, ತೆಂಗಿನ ಮರದ ಪ್ರಿಂಟ್ ಇರುವ ಡ್ರೆಸ್, ಕುರ್ತಾ, ಫ್ರಾಕ್, ಸೀರೆಗಳು ಫ್ಯಾಷನ್ ಟ್ರೆಂಡ್ ಎನಿಸಿವೆ. ಫ್ಯಾನ್ಸಿ ಡ್ರೆಸ್ ಕಾಂಪಿಟೇಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳು ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ, ಎಳನೀರಿನ ಡ್ರೆಸ್ ಧರಿಸಲು ಇಷ್ಟ ಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಕೋಕೊನಟ್ ಪ್ರಿಂಟ್ ಇರುವ ಟೀ ಶರ್ಟ್‌ಗಳು ಪುರುಷರಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಬೀಚ್ ಡ್ರೆಸ್ ಆಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡವರೆನ್ನದೇ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕೋಕೋನಟ್ ಟ್ರೀ ಪ್ರಿಂಟೆಡ್ ಔಟ್‌ಫಿಟ್ ಸೂಟ್ ಆಗುತ್ತದೆ.

## ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಎಣ್ಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಸ್ಥಾನ ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆಗೆ ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಗಾಯಗಳಿಗೆ, ಚರ್ಮದ ಬಿರುಕಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಈ ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ವಿರೋಧಿ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಇದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್. ಚರ್ಮವನ್ನು ಹೈಡ್ರೇಟ್ ಮಾಡಿ ಸುಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಒಣ ಚರ್ಮ ಉಳ್ಳವರು ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಸೌಮ್ಯವಾಗಿ ಮಾಲೀಶ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಮುಖದ ಹೊಳಪು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹಣೆ ಅಥವಾ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಸುಕ್ಕು ಮತ್ತು ಗೆರೆಗಳಿದ್ದಾಗ ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆ ಜೊತೆಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಕಾಫಿ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ಗೆರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಚರ್ಮವನ್ನು ಚಂದಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆ ಜೊತೆಗೆ ನಿಂಬೆರಸ ಬೆರೆಸಿ ಮುಖ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ದಣಿದ ಚರ್ಮವನ್ನು ಪುನರುಜ್ಜೀವಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆ ಬೆರೆಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬಂದರೆ ಮುಖದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮೊಡವೆ ನಿವಾರಣೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಎಣ್ಣೆ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆಯ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಮೊಡವೆ ಬರಬಹುದು.

ಓಟ್ ಮೀಲ್ ಪುಡಿ ಜೊತೆಗೆ ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆ ಬೆರೆಸಿ ಮುಖ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ. ಇದು ಚರ್ಮವನ್ನು ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ಪಿ.ಎಚ್. ಮಟ್ಟ ಸಮತೋಲನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮೊಡವೆಗೆ ಇದು ಬೆಸ್ಟ್ ಫೇಸ್ ಮಾಸ್ಕ್.

ಮುಲ್ತಾನಿ ಮಿಟ್ಟಿ ಜೊತೆಗೆ ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ ಹಾಲು ಬೆರೆಸಿ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಬ್ಲಾಕ್ ಹೆಡ್ಸ್‌ಗೆ ಉತ್ತಮ.

## ತೆಂಗಿನ ಚಿಪ್ಪಿನ ಚಾರ್‌ಕೋಲ್

ತೆಂಗಿನ ಚಿಪ್ಪನ್ನು ಸುಟ್ಟು ತಯಾರಿಸಲಾದ ಇದ್ದಿಲೇ ಚಾರ್‌ಕೋಲ್. ಆನ್‌ಲೈನ್ ಶಾಪಿಂಗ್ ಸೈಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಚಾರ್‌ಕೋಲ್ ಫೇಸ್ ವಾಶ್, ಫೇಸ್ ಮಾಸ್ಕ್ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿದೆ.

ಚಾರ್‌ಕೋಲ್ ಫೇಸ್ ಮಾಸ್ಕ್ ಚರ್ಮದ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ತೆರವುಗೊಳಿಸಿ, ಮೊಡವೆಗಳನ್ನು ಮರೆಮಾಚುತ್ತದೆ.

ಚಾರ್‌ಕೋಲ್ ಜೊತೆಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಅಲೋವೆರಾ ಜೆಲ್ ಮತ್ತು ಟೀ ಟ್ರೀ ಆಯಿಲ್ ಬೆರೆಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹತ್ತು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಬ್ಲಾಕ್ ಹೆಡ್ಸ್, ಮೊಡವೆ ಕಲೆಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಈ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಅನ್ನು ವಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಾರಿ ಬಳಸಿ.

ಅಡುಗೆ ಮತ್ತು ದೇವರ ಪೂಜೆಯಲ್ಲಿ ಅಗ್ರಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಿರುವ ತೆಂಗು ಆರೋಗ್ಯ, ಸೌಂದರ್ಯ, ಫ್ಯಾಷನ್ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೂ ಸದ್ದು ಮಾಡುತ್ತಿದೆ.