

ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ

ಸುಮಾರು ಐದು ಚಮಚ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೊಸರು ಬೆರೆಸಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ನಂತರ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರಿನಿಂದ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

- ▶ ಮಲತ್ತಾನಿಮಿಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ರೋಸ್ ವಾಟರ್ ಅನ್ನು ಗಂಟಿಲ್ಲದಂತೆ ಕಲಸಿ ತೆಳ್ಳಗೆ ಮಾಡಿ ಮುಖಕ್ಕೆ, ಕತ್ತಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಒಣಗಿದ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಮುಖ ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ತ್ವಚೆ ಹೊಳಪನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.
- ▶ ತಲಾ ಒಂದು ಚಮಚ ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ಹಾಗೂ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಕೊಂಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಒಣಗಿದ ನಂತರ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ▶ ಒಂದು ಚಮಚ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟಿಗೆ, ಒಂದು ಚಮಚ ಲಿಂಬೆರಸ, ಕಾಲು ಚಮಚ ಬಾದಾಮಿಪುಡಿ ಹಾಗೂ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಕಿತ್ತಳೆಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದರೆ ತ್ವಚೆಯು ಶುಭ್ರವಾಗುವುದು.
- ▶ ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಹಣ್ಣಿನರಸ ಮತ್ತು ಮೊಸರಿನ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಮಾಲಿಶ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದಲೂ ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತದೆ.
- ▶ ಕ್ಲೆನ್ಸಿಂಗ್‌ಗಾಗಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಹಣ್ಣಿನ ಬೀಜ ತೆಗೆದು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಒಣಚರ್ಮಕ್ಕೆ

- ▶ ಹಾಲಿನ ಕೆನೆಗೆ ಚಿಟಿಕೆ ಅರಶಿಣ ಸೇರಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ▶ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಕರ್ಬೂಜ ಅಥವಾ ಎರಡನ್ನೂ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಮುಖ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮ ನುಣುಪಾಗುವುದು.
- ▶ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಲೂ ತ್ವಚೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ನುಣುಪಾಗುವುದು.
- ▶ ಹಾಲಿನ ಕೆನೆಗೆ ಲಿಂಬೆರಸ ಬೆರೆಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ನಂತರ ತೊಳೆದು ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಮಾಲಿಶ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿ ವೃದ್ಧಿಸುವುದು.
- ▶ ಬಾದಾಮಿ ಪುಡಿ, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಮಲತ್ತಾನಿ ಮಿಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿಯೂ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ತ್ವಚೆಗೆ

- ▶ ಸೌತೆರಸ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಗುಲಾಬಿ ಜಲ ಮಿಶ್ರಣ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಒಳಪದರ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುವುದು.
 - ▶ ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ, ಅರಶಿಣ, ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ರಸ, ಮಲತ್ತಾನಿಮಿಟ್ಟಿ ಇವುಗಳ ಮಿಶ್ರಣ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದಲೂ ತ್ವಚೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುವುದು.
 - ▶ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಅರಶಿಣ ಮಿಶ್ರಿತ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿ ಮುಖ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
 - ▶ ಬಾದಾಮಿಪುಡಿ, ಲಿಂಬೆರಸ, ಒಂದು ಹಿಡಿ ಗುಲಾಬಿದಳ, ಓಟ್ಸ್ ಇವುಗಳನ್ನು ರುಬ್ಬಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದಲೂ ತ್ವಚೆಯು ಶುಭ್ರವಾಗಿ ನಳನಳಿಸುವುದು.
 - ▶ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಳಿತ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಪಲ್ಟನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನ.
 - ▶ ಕಿತ್ತಳೆರಸ, ಜೇನು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ಇವುಗಳ ಮಿಶ್ರಣ ಹಚ್ಚಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಹತ್ತಿಯಿಂದ ಕ್ಲೀನ್ ಮಾಡಿದರೆ ತ್ವಚೆ ಹೊಸ ಹೊಳಪನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.
 - ▶ ರುಬ್ಬಿದ ಮೆಂತೆ, ತೆಂಗಿನಹಾಲು, ಲಿಂಬೆರಸ ಇವುಗಳ ಮಿಶ್ರಣವು ಚರ್ಮವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ, ಬಿಗುವಾಗಿಸಿ ಹೊಳಪನ್ನೂ ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ಸೌಂದರ್ಯ ಎಂಬುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತ್ವಚೆಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಮುಖದ ಬಣ್ಣ ಕಪ್ಪಿರಲಿ, ಬಿಳಿಯಿರಲಿ ತ್ವಚೆಯ ಆರೋಗ್ಯವೇ ಮುಖದ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊಳಕೆಕಾಳು, ಹಸಿ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳು ಹಾಗೂ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಸೇವನೆಯಿಂದಲೂ ತ್ವಚೆಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ■