ಕಾಪಾಡಿ ತೇವಯುಕ್ತವಾಗಿ ಉಳಿಸಲು ಇದು ಸಹಕಾರಿ.

ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣದಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ

ಸೂರ್ಯನ ಕಡು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಅತಿನೇರಳೆ (ಯುವಿ) ಕಿರಣಗಳು ತ್ವಚೆಯ ಉರಿಯೂತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ತ್ವಚೆ ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಸುಟ್ಟಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಹೋಗುವ ಮೊದಲು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯ ಹಾಲನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಆರಿದ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಈ ಭಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಅದು ತ್ವಚೆಯನ್ನು ತಣ್ಣಗಿರಿಸಿ ಕೆಂಪಾಗದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮುಖ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳ ಸುತ್ತಲಿನ ಮೇಕಪ್ ತೆಗೆಯುವುದಾದರೆ ಮೊದಲಿಗೆ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅಲೋವೆರಾ ಮತ್ತು ಸೌತೆಕಾಯಿಯ ರಸಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತೊಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಮೇಕಪ್ ಸಾಮಗ್ರಿಯಲ್ಲಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖದ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ಗುಳಿಗಳು, ಹುಣ್ಣುಗಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಕಾಯಿಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ಬಿ ಮತ್ತು ಸಿ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ತ್ವಚೆಯ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕ ಗುಣ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ತಾಮ್ರವು ಸುಕ್ಕನ್ನು ತಡೆಯುವುದು. ಅಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ರಾತ್ರೆ ಆರೇಳು ಬಾದಾಮಿಗಳನ್ನು ಕಾಯಿಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಬೆಳಗಾದ ಮೇಲೆ ಅದರಲ್ಲೇ ಅರೆದು ಮುಖಕ್ಕೆ ದಪ್ಪವಾಗಿ ಲೇಪಿಸಿ ಒಣಗಿದ ಬಳಿಕ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ತ್ವಚೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ತ್ವಚೆಯ ಪೋಷಣೆಗೆ

ಆಲಿವ್ ತೈಲ ಮತ್ತು ಅದರ ಎರಡು ಪಾಲು ಕಾಯಿಹಾಲು ಬೆರೆಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಅರಳೆಯಿಂದ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತ್ವಚೆಯ ಪೋಷಣೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ಉತ್ತಮ ಗುಣವಿರುವ ಹಾಲು ಉತ್ತಮ ಕ್ಲೆನ್ಸರ್ ಆಗಿ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ತ್ವಚೆಯ ಜಿಡ್ಡನ್ನು ತೆಗೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬು ತ್ವಚೆಯ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲ. ಮೊಡವೆಗಳನ್ನು ಬರಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಓಟ್ಸ್ ಧಾನ್ಯವನ್ನು ಕಾಯಿಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ತಯಾರಿಸಿದ ಪೇಸ್ಟನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಹೊಳೆಯುವ ಮೃದುವಾದ ತ್ವಚೆ ನಿಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ. ಕಲೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿದ ಕಾಯಿಹಾಲಿನ ಲೇಪನ ಮೃದುವಾದ ತ್ವಚೆಗೆ ಅನುಕೂಲ.

ಮಾಸಲು ತ್ವಚೆ ಬಿಳಿಯಾಗಬೇಕೆ? ಹಾಲಿನ ಹುಡಿ ಮತ್ತು ಅರಶಿನದ ಪುಡಿಗಳನ್ನು ಕಾಯಿಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ತ್ವಚೆಗೆ ಲೇಪಿಸಿ ನೋಡಿ. ಶ್ರೀಗಂಧವನ್ನು ತೇದು ಕುಂಕುಮ ಕೇಸರಿ ಸೇರಿಸಿ ಕಾಯಿಹಾಲಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪೇಸ್ಟ್ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಒಣಗಿದಂತಿರುವ ತ್ವಚೆ ತೇವಯುಕ್ತವಾಗಿ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಕಾಯಿಹಾಲಿನ ಇನ್ನಷ್ಟು ಉತ್ತಮ ಕ್ಲೆನ್ಸರ್ ಬೇಕೆ? ಮೊಸರು ಮತ್ತು ತೆಂಗಿನಹಾಲಿನ ಮಿಶ್ರಣವೇ ಉತ್ತಮ ಕ್ಲೆನ್ಸರ್. ಕುತ್ತಿಗೆಯಿಂದ ಮುಖದ ತನಕ ಇದನ್ನು ಲೇಪಿಸಿದರೆ ತ್ವಚೆಗೆ ಹೊಸ ಬಣ್ಣ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಓಟ್ಸ್, ಕಾಯಿಹಾಲು ಮಿಶ್ರಣ ಮುಖದ ಕಾಂತಿಗೆ ಯೋಗ್ಯ ಲೇಪನ. ನಿಂಬೆರಸ, ಬಾದಾಮಿ ಪೇಸ್ಟ್, ಹಾಲಿನ ಹುಡಿ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲುಗಳ ಮಿಶ್ರಣವೂ ತ್ವಚೆಗೆ ಕಾಂತಿ ನೀಡುವ ಕ್ಲೆನ್ಸರ್ ಆಗಿ ಬಳಸಲು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು, ಅರಿಶಿನ, ಕಾಯಿಹಾಲುಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಸಲ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ತ್ವಚೆಯ ಹೊಳಪು ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ತೆಂಗಿನ ಹಾಲನ್ನು ದಪ್ಪ ತಳದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಕುದಿಸಿ ತೈಲವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಅರಿಶಿನ ಬೆರೆಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಲೆರಹಿತವಾದ ಸುಂದರವಾದ ಮುಖ ನಿಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮೊಣಕಾಲು ಮತ್ತು ಕೈಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದಲೂ ಅನುಕೂಲವಿದೆ.