ತ್ವಚೆಯುಳ್ಳವರು 2 ಚಮಚ ತುರಿದ ಸೌತೆಗೆ 3–4 ಚಮಚ ಬೇಯಿಸಿ ರುಬ್ಬಿದ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಸೇರಿಸಿ ಮಾಲೀಶು ಮಾಡಿ.

ಮಾಲೀಶು ಮಾಡಿ ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆದು ಒರೆಸಿದ ಬಳಿಕ ಒಂದು ಶುಭ್ರವಾದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಿಂಡಿ ನಂತರ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಹರಡಿಕೊಂಡು ಅದು ತಣಿಯಲು ಬಿಡಿ. ಹೀಗೆಯೇ 4–5 ಬಾರಿ ಮಾಡಿದರೆ ಚರ್ಮದ ರಂಧ್ರಗಳು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಕಲ್ಮಶಗಳು ಹೊರ ಹೋಗುತ್ತವೆ.

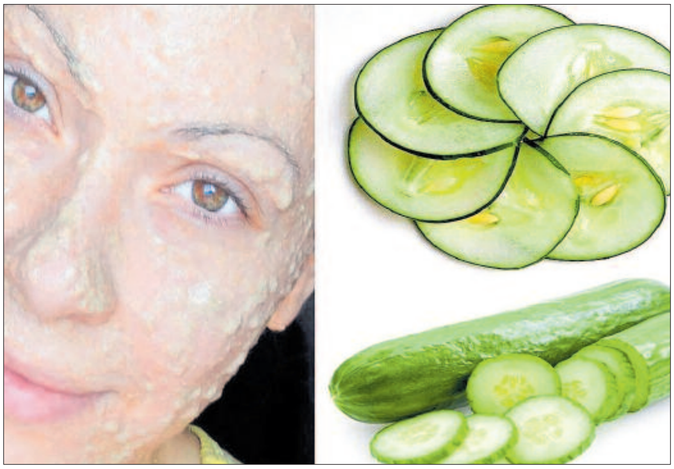
ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್:

- 3 ಚಮಚ ಅರೆದ ಸೌತೆಕಾಯಿಗೆ 2 ಚಮಚ ಜೇಡಿ ಮಣ್ಣು ಮಿಶ್ರಿಸಿ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು 15 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.
- 2 ಚಮಚ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಅಕ್ಕಿಯ ಜೊತೆ 4 ಚಮಚ ಸೌತೆಕಾಯಿ ರಸ ಹಾಕಿ ಹಚ್ಚಿ 20 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆದು ಹಾಕಿ.
- ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡ ಸೌತೆಕಾಯಿ 2 ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ, 2. ಚಮಚ ಹೆಸರಿಟ್ಟು ಮತ್ತು 2 ಚಮಚ ಹಸಿ ಹಾಲಿನ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಲೇಪಿಸಿ ಅದು ಒಣಗಿದ ಬಳಿಕ ತೊಳೆದರೆ ಒಣ ಚರ್ಮ ಹೈಡ್ರೇಟ್ ಆಗುತ್ತದೆ.
- 3 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಸೌತೆ ರಸದೊಂದಿಗೆ 2 ಚಮಚ ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಗುಲಾಬಿ ಹೂ ಸೇರಿಸಿ ಹಚ್ಚಿ 15 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ತೊಳೆದರೆ ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- ಪಿಗ್‌ಮೆಂಟೇಷನ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೆ 4 ಚಮಚ ಸೌತೆ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಕಾಡು ಅರಿಶಿನ ಹಾಗೂ 2 ಚಮಚ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿ.
- 2 ಚಮಚ ಸೌತೆ ರಸ ಹಾಗೂ 2 ಚಮಚ ತೆಂಗಿನ ನೀರಿನ ಮಿಶ್ರಣ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಚರ್ಮದವರಿಗೂ ಸೂಕ್ತ.
- ಪ್ಯಾಕ್ ತೆಗೆದ ಬಳಿಕ ಕುಕುಂಬರ್ ಜೆಲ್ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಇದು ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸೌತೆಕಾಯಿ ಫೇಷಿಯಲ್ ಪ್ರಯೋಜನ

ಬ್ಲಾಕ್ ಹೆಡ್ಸ್ ಹಾಗೂ ವೈಟ್ ಹೆಡ್ಸ್ ಹೋಗಿಸಲು ಸೌತೆಕಾಯಿ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಕಾರಿ. ಜೊತೆಗೆ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚರ್ಮದವರೂ ಕೂಡ ಯಾವ ಆತಂಕವಿಲ್ಲದೆ ಇದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಚರ್ಮದ ಎಲಾಸ್ಟಿಸಿಟಿ (Elasticity) ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ತ್ವಚೆ ಜೋತು ಬೀಳುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಸೌತೆಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ತೇವಾಂಶ ಉಳಿದು ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ಗೆರೆಗಳು ಮೂಡದಿರುವಂತೆ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿಲಿರಲಿ, ಮಳೆಯಿರಲಿ ಅಥವಾ ಚಳಿಯಿರಲಿ ಈ ಫೇಷಿಯಲ್‌ಅನ್ನು ಯಾವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ಸಹ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸೌತೆಕಾಯಿ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲಕ್ಕೂ ಸೂಕ್ತ.

ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳು



ಫೇಷಿಯಲ್‌ಗೆ ಮುನ್ನ ಈ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳು ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿಯೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಉರಿ, ಗಾಯ ಅಥವಾ ತುರಿಕೆ ಇದ್ದರೆ ಫೇಷಿಯಲ್ ಮಾಡದಿರುವುದೇ ಉತ್ತಮ. ಫೇಷಿಯಲ್ ಬಳಿಕ ಕೆಲವು ದಿನ ಸ್ಕ್ರಬ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು. ಈ ಫೇಷಿಯಲ್‌ನ್ನು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು.

ಆಲಿವ್ ತೈಲ ಮತ್ತು ಸೌತೆಕಾಯಿ

ಸೌತೆಕಾಯಿ ಜತೆಗೆ ಕೆಲವೊಂದು ತೈಲ ಸೇರಿಸಿ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಸೌತೆಕಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶ ಹಾಗೂ ವಿಟಮಿನ್ ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣ ಸುಧಾರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಕಲೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದು. ಒಂದು ಚಮಚ ಆಲಿವ್ ತೈಲ್, ಒಂದು ಚಮಚ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಸೌತೆಕಾಯಿ ಬಳಸಿ ಫೇಷಿಯಲ್ ಮಾಡಬಹುದು.

ಮೊದಲು ಸೌತೆಕಾಯಿಯ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು, ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಇದನ್ನು ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಆಲಿವ್ ತೈಲ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. 15 ನಿಮಿಷ ಕಾಲ ಹಾಗೆ ಬಿಡಿ. ಇದರ ಬಳಿಕ ಸಾಮಾನ್ಯ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಉಳಿದ ಫೇಷಿಯಲ್ ಕ್ರೀಮ್ ಅನ್ನು ಕೈ ಕಾಲುಗಳಿಗೂ ಹಚ್ಚಬಹುದು, ಇದರಿಂದ ಒಟ್ಟಾರೆ ತ್ವಚೆಯ ಸೌಂದರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.