

ಬ್ಯೂಟಿ ಪಾರ್ಲರ್ ನಿರ್ವಹಣೆ

ಮುನ್ನುಡಿ

ನಾವು ಚೆಲುವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು & ಅಂದವಾಗಿ ಇರಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ಅಲಂಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಒಂದು ಕಲೆ. ಆಸಕ್ತಿ, ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯು ಈ ಕಲೆಯನ್ನು ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಳು. ಪ್ರಕೃತಿ ದತ್ತವಾದ ಚೆಲುವು ಒಂದು ವರ, ಎಷ್ಟೋ ಜನ ಅನಾಸಕ್ತಿಯಿಂದಾಗಿ ಅದನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈಗಿರುವ ಚೆಲುವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಇದ್ದುದರಲ್ಲಿಯೇ ಇನ್ನಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣುವುದಕ್ಕೆ ಸೌಧರ್ಯ ತರಬೇತಿ ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ ಸಾಧ್ಯ. ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಒಪ್ಪುವಂತೆ ಅಲಂಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ.

ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಚರ್ಚೆಗೆ ಬಂದಾಗ ಆರೋಗ್ಯವೇ ಮಹಾ ಭಾಗ್ಯವೆಂಬ ಗಾದೆ ಮಾತು ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಿಲ್ಲದ ಮನುಷ್ಯನ ಹತ್ತಿರ ಎಷ್ಟು ಹಣವಿದ್ದರೂ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ. ಅದೇ ಆರೋಗ್ಯವಿರುವ ಮನುಷ್ಯನ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ್ದರೆ ಸಾಕು ಐಶ್ವರ್ಯದಿಂದಲೂ ಸಿಗದಂತಹ ಸುಖ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಒಳ್ಳೆಯ ಗಾಳಿ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಇವುಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆ ಎಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ನಮ್ಮ ಸಾಧಾರಣ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯು ತನ್ನ ಸೌಧರ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದು, ಸಭೆ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ, ವಿಶೇಷ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಗಮನವನ್ನು ತನ್ನೆಡೆಗೆ ಸೆಳೆಯುತ್ತಾ ತನ್ನದೇ ಆದ ಗುರುತನ್ನು ಮೂಡಿಸುವ ಕಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ ಆದರೆ ಅವಳಿಗೆ ತನ್ನ ಕೌಟುಂಬಿಕ, ಔದ್ಯಮಿಕ ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರೆ ಕೆಲಸಗಳ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ತನ್ನ ಸೌಧರ್ಯವನ್ನು ತಾನೇ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಗತ್ಯದ ಸಮಯ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಕಾರಣ ಬ್ಯೂಟಿ ಪಾರ್ಲರ್‌ಗಳತ್ತ ಮುಖ ಮಾಡಿದ್ದಾಳೆ. ಇದನ್ನೇ ಕೆಲವು ಗೃಹಿಣಿಯರು ಹಾಗೂ ನಿರುದ್ಯೋಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಸದಾವಕಾಶವನ್ನಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ತಾವೂ ಕೂಡ ಬ್ಯೂಟಿ ಪಾರ್ಲರ್ ಉದ್ಯಮ ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಮುಂದಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಬ್ಯೂಟಿ ಪಾರ್ಲರ್ ಕೌಶಲ್ಯ ತರಬೇತಿ ಇಂದು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಬ್ಯೂಟಿ ಪಾರ್ಲರ್ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ವರ್ಷಪೂರ್ತಿ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇರುತ್ತವೆ.

ಸಂದೀಪ್ ಸೇವಾ ನಿಲಯಂ ನೆಲಮಂಗಲ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಕಳೆದ ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ **FVTRS** ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಾಯೋಜಕತ್ವದಲ್ಲಿ ಬ್ಯೂಟಿ ಪಾರ್ಲರ್ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ಶಿಬಿರಾರ್ಥಿಗಳು ಬ್ಯೂಟಿ ಪಾರ್ಲರ್ ಉದ್ಯಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದು, ಅವರ ಆರ್ಥಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ತರಬೇತಿಗೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ತರಬೇತಿ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ರಚಿಸುವ ಸಂಬಂಧ ಕೌಶಲ್ಯವುಳ್ಳ ಬ್ಯೂಟೀಷಿಯನ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಶ್ರೀಮತಿ. ದೇವರಾಜಮ್ಮರವರ ನೆರವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು **FVTRS** ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಅವರ ಅವಗಾಹನೆಗೆ ಸಲ್ಲಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬ್ಯೂಟಿಕೇಷಿಯನ್ ತರಬೇತಿಯನ್ನು 3 ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ದಿನಕ್ಕೆ 4 ಘಂಟೆ ಯ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಮೂರು ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಶಿಬಿರಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮತ್ತು ಸಮರ್ಪಕ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ಬದ್ಧತೆಯೊಂದಿಗೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತಿದೆ.

Day	Subject
1	Registration, inauguration, micro lab and confidence building
2	Need for self-employment, entrepreneurship and qualities of entrepreneur
3-4	Introduction on beauty parlour management- Theory Threading and Eyebrow shaping – Theory, Demo & Practical
5– 9	Waxing - Theory, Demo, Practical Normal Wax. Kattora Wax, Rica Wax , Biosoft Wax [treatment wax]
10 -15	Manicure & Pedicure- Theory, Demo, Practical (Normal Pedicure, Crystal Pedicure, Fish Pedicure) 01 Anatomy & Physiology of the Hands & Feet <ul style="list-style-type: none"> ➤ The Nail ➤ Hands ➤ Feet 02 Structure of the Nail <ul style="list-style-type: none"> ➤ Composition of Nail ➤ Nail Structure 03 Ingredient of Nail Care Preparations Preparations <ul style="list-style-type: none"> ➤ Required And Their Uses ➤ Enamel Remover ➤ Cuticle Cream ➤ Cuticle Remover ➤ Paste Polish ➤ Nail Enamel (Polish / Varnish) ➤ Base Coat ➤ Top Coat ➤ Hand Lotions/ Cream ➤ Trolley Setting For Manicure ➤ Manicure Procedure ➤ Trolley Setting For Pedicure ➤ Pedicure Procedure 04 Manicure & Pedicure Procedures <ul style="list-style-type: none"> ➤ Contra- Indications ➤ Infected Nails ➤ Causes of Split or Brittle Nails ➤ Care To Be Taken Prevent Split Brittle Nails ➤ Causes Of The Flaking Nails
16- 20	Bleaching - Theory, Demo, Practical All types of Bleaching (Fruit Bleach, Herbal bleach, Golden Bleach, Milk Bleach, Silver Bleach, Platinum bleach, Diamond Bleach & Lacto Bleach)
21	Face Clean up - Theory, Demo, Practical
22 – 26	Facial - Theory, Demo, Practical (Herbal, Ayurvedic, Fruit, Vegetable, Gold, Silver, Diamond, Pearl, Platinum) Practical - Facial Treatments 01 Facial Cleansing

	<p>02 Skin Analysis 03 Exfoliation 04 Eyebrow Shaping 05 Facial – Electrical Treatment 06 Face Massage 07 Face Mask 08 Make up 09 Manicure or Pedicure 10 Waxing</p> <p>01 Bones</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bones of the Cranium • Bone of the Face • Functions of the skull <p>02 Muscles</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Muscles of the scalp ➤ Muscles of the eye and nasal prominence ➤ Muscles of mastication ➤ Muscles of the mouth, cheek and chin ➤ Muscles of the neck ➤ Muscles of the chest and shoulder ➤ Position and action of all muscles <p>03 Arteries and Veins</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Arteries of the head and neck ➤ Veins of the head and neck ➤ The Blood Cell <p>04 Nervous System</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Trigeminal Nerves Facial Nerves ➤ Vagus Nerves ➤ Accessory Nerves <p>05 Lymphatic System</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Lymph vessels of the head and neck ➤ Functions of Lymphatic system ➤ Definition
27	Body massage and body polishing
28 - 29	Hand / Back treatment - Theory, Demo, Practical
30 – 33	<p>Hair Cutting - Theory, Demo, Practical (Basic & Advanced)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Practice of holding scissors and comb ▪ Sectioning procedure for hair trimming and for blunt cut <p>Practice of trimming and blunt cut</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Practice of cutting wet and dry hair ▪ Drying and setting hair with hand dryer
34 – 36	Head Massage & Dandruff Treatment - Theory, Demo, Practical

37 – 38	Hair Treatment - Theory, Demo, Practical (Spa)
39	Hair Straightening - Theory, Demo, Practical
40	Hair perming - Theory, Demo, Practical
41 – 42	Henna Treatment - Theory, Demo, Practical
43 -44	<p>Hair coloring - Theory, Demo, Practical (Normal & Professional- Various Types)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Analysis of scalp and hair ▪ Skin test/Patch test ▪ Practice of application of hair colour – vegetable & chemical dyes.
45 – 47	Bridal Mehendi - Theory, Demo, Practical (Preparation of Cone)
48	Market survey – practical exposure
49 - 53	Colorful Mehendi & Tattoos – Theory, Demo, Practical
54 – 57	<p>Make up & Dressing – Theory, Demo, Practical (Party Makeup, Engagement Makeup, Bridal Makeup, Traditional Makeup)</p> <p>01 Eyebrow Shaping</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Standard measurement of eyebrow ❖ Procedures <p>02 Color Coordination</p> <p>Learning Objectives Introduction Color And Emotion How Skin Gets Its Color Selecting Cosmetic Colors Guide to Selecting Make up Colors</p> <p>03 Basic Professional Make up</p> <p>Foundation Blusher Powder Eye Coloring Step-By-Step Basic Make up Application</p> <p>04 Corrective Make up</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Corrective Make up Used In The Evening ▪ Corrective Make up For The Forehead ▪ Corrective Make up For The Nose ▪ Corrective Make up For Chin And Neck ▪ Corrective Make up For The Lips <p>05 False Eyelashes</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Various Type of False Eyelashes ○ Procedure And Technique
58 – 60	Sarees Styles – Theory, Demo, Practical
61 – 62	Hair Styles – Theory, Demo, Practical
63 – 66	<p>Skin treatment – Theory, Demo, Practical (Acne Treatment, Pigmentation, Bio lifting , Aroma)</p> <p>01 Skin Structure</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Epidermis ○ Dermis ○ Hypodermis

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Functions of the skin 02 Appendages of Skin * Sebaceous Glands Definition Structure Functions * Sweat Glands Definition Structure Functions * Hair Structure Hair Growth Cycle * Nail Definition Structure Functions 02 Basic Skin Type <u>01 Skin Analysis</u> Consultation The Magnifying Lamp Procedures The Wood's Lamp <u>02 Basic Skin Care</u> Functions Routine Day & night care products <u>03 Classification of Skin Types</u> Normal skin Dry skin Sensitive and Allergic skin Matured skin Oily skin Global Combination skin Elasticity of the skin UV sensitive Section
67 – 69	Non Surgical Skin Treatment, skin Lightening - Theory, Demo, Practical
70	High frequency Skin Treatment/ Galvanic Machinery Treatment – Theory, Demo, Practical
71	Time management and communication skills [verbal and non-verbal]
72	Marketing, banking and project report preparation
73	Revision, feed back and valedictory

- EDP [entrepreneurship development programme] inputs

ವಿಷಯ: 1 ಬ್ಯೂಟಿ ಪಾರ್ಲರ್ ನ ಪರಿಚಯ:

ವಿಷಯ: 2

ದಾರದಿಂದ ಕೂದಲನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದು-Threading

ಥ್ರೆಡಿಂಗ್ ಮಾಡಲು ಬೇಕಾಗಿರುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

1. ಥ್ರೆಡ್
2. ಹೈಬ್ರೋ ಪೌಡರ್
3. ಕಾಟನ್
4. ಹೈಬ್ರೋ ಬ್ರಷ್
5. ಹೈಬ್ರೋ ಸೀಜರ್
6. ಹೈಬ್ರೋ ಕೂಮ್
7. ಕೋಲ್ಡ್ ಕ್ರೀಂ
8. ಹೈಡ್ರೋಜೆನೆಟ್
9. ಐಸ್ ಕ್ಯೂಬ್

ದಾರದ ಚಲನೆ (Threading)

ಉಬ್ಬಿನ ಹಲವಾರು ವಿಧಗಳು

1. ಉದ್ದಾದ ಮತ್ತು ದಟ್ಟವಾದ ಉಬ್ಬು
2. ಬಿಲ್ಲಿನ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಬಾಗಿದ ಉಬ್ಬು
3. ತೆಳುವಾದ ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕದಾದ ಉಬ್ಬು
4. ಚಿಕ್ಕದಾದ ಕೂದಲು ಉದ್ದವಿರುವ ಉಬ್ಬು
5. ನೇರವಾದ ಉಬ್ಬು
6. ಹಣೆಯ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಜಾಗವಿಲ್ಲದ ಕೂಡು ಉಬ್ಬು
7. ಕೂದಲು ಹರಡಿರುವ ಉಬ್ಬು
ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಉಬ್ಬುಗಳಿರುತ್ತವೆ

ಉಬ್ಬಿನ ಆಕಾರ

ಉಬ್ಬಿಗೆ ಆಕಾರ ಕೊಡುವಾಗ ನಾವು ಗಮನದಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

1. ಉಬ್ಬಿಗೆ ಆಕಾರ ಕೊಡಬೇಕಾದರೆ ಗ್ರಾಹಕರ ಇಷ್ಟದಂತೆ ಕೊಡಬೇಕು.
2. ನಾವು ಕೊಡುವ ಉಬ್ಬಿನ ಆಕಾರವು ಹೇಗಿರಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿದು ನಂತರ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕು.
3. ಒಂದು ಬಾರಿ ಕಿತ್ತ ಕೂದಲನ್ನು ಮತ್ತೆ ಅಂಟಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ
4. ಆಳವಾದ ಕಣ್ಣು ಇರುವವರಿಗೆ ಉಬ್ಬಿನ ಆಕಾರ ಕೊಡುವಾಗ ಉಬ್ಬಿನ ಕೆಳಭಾಗದ ಕೂದಲನ್ನು ತೆಗೆದು ಅಂದರೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮೇಲೆ ಆಕಾರವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.
5. ದಪ್ಪ ಕಣ್ಣುಳ್ಳವರಿಗೆ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಕೂದಲನ್ನು ತೆಗೆದು ಉಬ್ಬಿನ ಆಕಾರ ದಪ್ಪಗಿರುವಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು.
6. ದುಂಡಾದ ಮತ್ತು ದಪ್ಪವಾದ ಮುಖವಿರುವವರಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಬ್ಬಿನ ಆಕಾರವನ್ನು ತೀರ ದಪ್ಪವೂ ಅಲ್ಲದೆ ತೀರ ತೆಳುವು ಅಲ್ಲದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಾಡಬೇಕು.
7. ಚಿಕ್ಕ ಹಣೆ ಮತ್ತು ಪುಟ್ಟ ಮುಖವುಳ್ಳವರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತೆಳು ಆಕಾರವನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು.
8. ಉಬ್ಬಿನ ಆಕಾರ ಮೊದಲು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ನಾವು ಆಹಾರ ಕೊಡುವಾಗ ಅವರ ಮುಖಕ್ಕೆ ಸರಿಹೊಂದುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.
9. ಕೂದಲನ್ನು ತೆಗೆಯುವಾಗ ಎಡಭಾಗದ ಉಬ್ಬಿಗೆ ಆಕಾರ ಕೊಡುವಾಗ ಕುರ್ಚಿಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ತೆಗೆಯಬೇಕು

10. ಬಲಭಾಗದ ಉಬ್ಬಿನ ಕೂದಲನ್ನು ತೆಗೆಯುವಾಗ ಐಬ್ರೋ ಶೇಪ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಯೇ ನಿಂತು ತೆಗೆಯಬೇಕು.
11. ಉಬ್ಬಿನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಕೂದಲನ್ನು ತೆಗೆಯುವಾಗ ಎಡಗೈ ಮೇಲೆರಬೇಕು.
12. ಕೂದಲನ್ನು ಥ್ರೆಡಿಂಗ್ ಮಾಡುವಾಗ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಕೂದಲನ್ನು ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಿಂದ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಬೆಳೆದ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ತೆಗೆಯಲು ಹೋದರೆ ಕೇವಲ ಚರ್ಮದ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಕೂದಲು ಮಾತ್ರ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕೂದಲು ಬೇಗ ಬೆಳೆಯುವ ಸಾಧ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಕೂದಲುಗಳು ಆರ್ಥ ಮಾತ್ರ ಬರುತ್ತವೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಚರ್ಮ ಕಿತ್ತು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ
13. ದಟ್ಟವಾದ ಉಬ್ಬು ಇರುವವರಿಗೆ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಥ್ರೆಡಿಂಗ್ ಮಾಡಲು ಬಹಳ ಕಷ್ಟವಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಚಾಕುವಿನಿಂದ ಕಷ್ಟವಾಗಲಾರದು.

ವಿಷಯ: 3

ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್ (ಬೇಡವಾದ ರೋಮಾ ನಿವಾರಣೆ)

ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

1. ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್ ನೈಟಿ
2. ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಪೌಡರ್
3. ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಜೆಲ್
4. ವ್ಯಾಕ್ಸ್
5. ವ್ಯಾಕ್ಸ್ ನೈಫ್
6. ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಸ್ಪ್ರಿನ್
7. ವ್ಯಾಕ್ಸ್ ಹೀಟರ್
8. ಆಂಟಿ ಸೆಪ್ಟರ್ ಲೋಶನ್ ಬಾಡಿ ಲೋಷನ್

ಮುಖದ ಸೌಂಧರ್ಯದಂತೆ ಕೈ ಕಾಲುಗಳ ಸೌಂಧರ್ಯವು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಕೈ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕೂದಲು ಅವುಗಳ ಸೌಂಧರ್ಯವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ನಮಗೆ ಕೀಳರಿಮೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಬೇಡವಾದ ಕೂದಲನ್ನು ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ ನಮ್ಮ ಕೈಕಾಲುಗಳ ಸೌಂಧರ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ನಮಗೆ ಬೇಡವಾದ ಕೂದಲನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಇರುವ ಉತ್ತಮ ವಿಧಾನವೇ ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್. ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವಂತೆ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ಡೆಡ್ ಸ್ಕಿನ್ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಕೈ ಅಥವಾ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಕ್ಸ್ ಮಾಡುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಪೌಡರ್ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಕೈ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದಿರಬೇಕು. ನಂತರ ವ್ಯಾಕ್ಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಅನ್ನು ವಯಾಕ್ಸ್ ಹೀಟರ್ ನಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ವ್ಯಾಕ್ಸ್ ಪಾಕ ತೆಳುವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಆ ಪಾಕವನ್ನು ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್ ನೈಫ್ ನಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ತಣ್ಣಗಾಗಿಸಿ ವ್ಯಾಕ್ಸ್ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಕೂದಲು ಬೆಳೆದ ನೇರ ದಿಲ್ಲನಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ತಕ್ಕಷಣ ಅದರ ಮೇಲೆ ವ್ಯಾಕ್ಸಿಂಗ್ ಸ್ಪ್ರಿನ್‌ನನ್ನು ಸುಂಕು ಬರದಂತೆ ನೇರವಾಗಿ ಹಾಕಿ ನಂತರ ಅದರ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹಾಕಿ ಪಾಕಕ್ಕೆ ಅಂಟುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ಹಿಂಬದಿಯ ಚರ್ಮವನ್ನು ಹಿಡಿದು ಸ್ಪ್ರಿನ್‌ನ್ನು ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಕೂದಲು ಬೆಳೆದ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಬಾರಿ ರಭಸದಿಂದ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ತೆಗೆಯುವಾಗ ಹಿಂಬದಿಯ ಚರ್ಮವನ್ನು ಸಡಿಲವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟರೆ ರೋಮಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಬರು ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಚರ್ಮ ಮೃದುವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ವಯಸ್ಸಾದ ಚರ್ಮವಾಗಿದ್ದರೆ ಚರ್ಮವು ಕಿತ್ತುಬರುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಾಕ್ಸ್ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ:

1 ಕೆಜಿ ಸಕ್ಕರೆಗೆ ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕರಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ಸಕ್ಕರೆ ಕರಗಿದ ಮೇಲೆ 8 ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಕವಾಗುವವರೆವಿಗೂ ಕೈ ಆಡಿಸಬೇಕು. 1 ಕಪ್ ನೀರಿಗೆ 1 ಹನಿ ಪಾಕವನ್ನು ಹಾಕಿದಾಗ ಅದು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಆಗ ಪಾಕ ತಯಾರಾಗಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಹೀಗೆ ತಯಾರಿಸಿದ ಪಾಕವನ್ನು ಮುಚ್ಚಳವಿರುವ ಬಾಕ್ಸ್‌ಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದು ನಮಗೆ ಬೇಕಾದಾಗ ವ್ಯಾಕ್ಸ್ ಹೀಟರ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ ವ್ಯಾಕ್ಸ್ ಮಾಡಬಹುದು.

ಲ್ಯಾಕ್ವೋ ಬೀಚ್ (ಸ್ಟ್ರಿನ್ ಪಾಲೀಷ್)

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಹೆಡ್ ಬ್ಯಾಂಡ್

ಡವಲ್

ಫೇಶಿಯಲ್ ನೈಟಿ

ಬೌಲ್

ಕಾಟನ್

ಫೇಶಿಯಲ್ ಟಶೂ

ಆಪಲ್ ಜ್ಯೂಸ್

ಲ್ಯಾಕ್ವೋ ಬೀಚ್

ಕ್ಲೆನ್ಸಿಂಗ್ ಮಿಲ್ಕ್

ರೋಸ್ ವಾಟರ್

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ಮೊದಲು ಕ್ಲೆನ್ಸಿಂಗ್ ಮಿಲ್ಕ್‌ನಿಂದ ಮುಖವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು 2 ನಿಮಿಷ ಒಳಗಡೆ ರಿಮು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಲ್ಯಾಕ್ವೋ ಬೀಚ್‌ನ್ನು ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು, 15 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಆಪಲ್ ಜ್ಯೂಸ್ ನಿಂದ 5 ನಿಮಿಷ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ರೋಸ್ ವಾಟರ್ ಹಚ್ಚಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಫೇಶಿಯಲ್ ಮುಂದುವರೆಸಬಹುದು ಇದನ್ನು 10 ವರ್ಷದ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರಿಗೆ ಮಾಡಬಹುದು

ಲ್ಯಾಕ್ವೋ ಬ್ಲೀಚ್‌ನಿಂದಾಗುವ ಉಪಯೋಗ

ಚರ್ಮದ ಮೇಲಿರುವ ಸನ್ ಟ್ಯಾನ್ ಕಡಿಮೆ

ಲ್ಯಾಕ್ವೋ ಬ್ಲೀಚ್ ನಿಂದಾಗುವ ಉಪಯೋಗ

1. ಚರ್ಮದ ಮೇಲಿರುವ ಸನ್ ಟ್ಯಾನ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
2. ಡೆಡ್ ಸ್ಕಿನ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ
3. ಫಿಗ್ಮಿಟೇಷನ್ ತಿಳಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
4. ಸ್ಕಿನ್ ಗ್ಲೋ ಬರುತ್ತದೆ
5. ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಜೆಡ್ಡಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಬ್ಲೀಚ್

ಬ್ಲೀಚ್ ನ ವಿಧಗಳು

ನೇಚ್ ಗೋಲ್ಡ್ ಬ್ಲೀಚ್, ಲ್ಯಾಕ್ವೋ ಬ್ಲೀಚ್, ಫೆಮ್ ಬ್ಲೀಚ್, ಹರ್ಬಲ್ ಕ್ರೀಮ್ ಬ್ಲೀಚ್, ಪ್ಯೂಟ್ ಬಲೀಚ್, ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಬ್ಲೀಚ್, ಡೈಮಂಡ್ ಬ್ಲೀಚ್

2. ಫೆಮ್ ಬ್ಲೀಚ್- ಹರ್ಬಲ್ ಕ್ರೀಂ ಬ್ಲೀಚ್

1. ಬ್ಲೀಚ್ ಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

ಫೇಶಿಯಲ್ ನೈಟಿ

ಟವಲ್

ಹೆಡ್ ಬ್ಯಾಂಡ್

ಫೇಶಿಯಲ್ ಟಶೂ

ಕಾಟನ್

ಬೌಲ್

ನೀರು

ರೋಸ್ ವಾಟರ್
ಐಸ್ಕ್ಯೂಬ್
ಕ್ಲೆನ್ಸಿಂಗ್ ಮಿಲ್ಕ್
ಬ್ಲೀಚ್ ಕ್ರೀಂ
ಆಕ್ಸಿವೇಟರ್ ಪೌಡರ್
ಫ್ರೀ ಬ್ಲೀಚ್ ಕ್ರೀಂ
ಪೋಸ್ಟ್ ಬ್ಲೀಚ್ ಕ್ರೀಂ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

ಎರಡು ಸ್ಪೂನ್ ಬ್ಲೀಚ್ ಕ್ರೀಂಗೆ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಚಿಟಿಕೆ ಆಕ್ಸಿವೇಟರ್ ಅನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋರೆ ಬರುವ ತನಕ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಬೇಕು.

ಬ್ಲೀಚ್ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ತಲೆ ಕೂದಲನ್ನು ಹಿಂಬಾಗಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿ ಹೆಡ್ ಬ್ಯಾಂಡನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ನಂತರ ನೈಟಿ ಹಾಕಿ ಟವಲ್ ಹಾಕಬೇಕು. ಅದಾದನಂತರ ಕ್ಲೆನ್ಸಿಂಗ್ ಮಿಲ್ಕ್‌ನಿಂದ ಎರಡು ನಿಮಿಷ ಕ್ಲೀನ್ ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ಮುಖದ ಸಾಕ್ಷ್ಯ ಭಾಗಗಳು ಕಣ್ಣು, ತುಟಿ, ಮೂಗಿನ ಒಳಭಾಗ ಹಾಫೂ ಉಬ್ಬುಗಳಿಗೆ ಕ್ರೀಂ ತಾಕದಂತೆ ಗಮನವಹಿಸಬೇಕು. ಉಳಿದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬ್ಲೀಚನ್ನು ಹಜಚ್ಚಬೇಕು. ಮೂಗಿನಿಂದ ಹೊರ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೀಗೆ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಹಚ್ಚಿದ ನಂತರ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಕ್ರೀಂ ಸೋರದಂತೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಬೆರಳಿನಿಂದ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ರೋಸ್ ವಾಟರ್ ನೆನಸಿದ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 10 ರಿಂದ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಬಳಿಕ ಬ್ಲೀಚ್ ಮಾಡಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಕೂದಲು ಹೊಂಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಇದರ ಮೇಲೆ ಕ್ರೀಂನ್ನು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಕೈ ಆಡಿಸಬೇಕು. ಇದಾದನಂತರ 5 ನಿಮಿಷಗಳ ಬಳಿಕ ಟಿಶು ಪೇಪರ್ ನಿಂದ ಮುಖವನ್ನು ಒರೆಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಬೇಕು. ಬಳಿಕ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಮುಖ ತೊಳೆದು ರೋಸ್ ವಾಟರ್ ಸ್ಟ್ರೀ ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯಿಂದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

ಕ್ರೀಂ ಬ್ಲೀಚ್ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

ಮೊದಲು ಕ್ಲೀನಿಂಗ್ ಮಿಲ್ಕ್ ನಿಂದ ಫೇಸ್ ಕ್ಲೀನ್ ಮಾಡಬೇಕು ನಂತರ ಫ್ರೀಬ್ಲೀಚ್ ಕ್ರೀಂಅನ್ನು ಅಪ್ಲೈ ಮಾಡಬೇಕು. 5 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಎರಡು ಸ್ಪೂನ್ ಬ್ಲೀಚ್ ಕ್ರೀಂ ಮೂರು ಚಿಟಿಕೆಯನ್ನು ಆಕ್ಸಿವೇಟರ್ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು 10 ರಿಂದ 15 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಟಿಶ್ಯು ಪೇಪರ್ ನಿಂದ ರಿಮೂವ್ ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ 1 ಸ್ಪೂನ್ ಮುಲ್ತಾನಿ ಮಟ್ಟಿ 1 ಸ್ಪೂನ್ ಸ್ಯಾಂಡಲ್‌ವುಡ್ ಪೌಡರ್ ರೋಸ್‌ವಾಟರ್ ನೊಂದಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ವಾಶ್ ಮಾಡಬೇಕು.

ಬ್ಲೀಚ್ ಮಾಡುವಾಗ ಅಲರ್ಜಿಯಾದರೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

ಫೇಸ್ ಬರ್ನ್ ಆಗಲು ಕಾರಣ ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ನಲ್ಲಿರುವ ಕೆಮಿಕಲ್ ಇರುತ್ತದೆ

1. ತಣ್ಣನೆಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ರಚುವಂತೆ ವಾಶ್ ಮಾಡಬೇಕು, ಮುಖ ತೊಳೆಯಲು ಯಾವುದೇ ಸೋಪು ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು
2. ತಣ್ಣನೆಯ ಹಾಲನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಕಾಟನ್ ಅನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೆನಸಿ ನೆನಸಿದ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಹರಡುವುದು
3. ಐಸ್ಕ್ಯೂಬ್ ಬಳಸುವುದು: ಐಸ್ ಕ್ಯೂಬ್ ಅನ್ನು ಕಾಟನ್ ನಲ್ಲಿ ನೆನಸಿ ಮುಖದ ತುಂಬ ವೃತ್ತಾಕಾರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹರಡಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವುದು
4. ಅಲೋವೆರಾ ಜೆಲ್ ಮಸಾಜ್: ಅಲೋವೆರಾ ಜೆಲ್ ಅನ್ನು ಅಚಿಟಿ ಸೆಪ್ಟೆಕ್‌ಗಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ
5. ಎಳನೀರನ್ನು ಬಳಸುವುದು: ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯ ನೀರನ್ನು ಚರ್ಮದ ಹೊಳಪಿಗೆ ಬಳಸಬಹುದು. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' 'ಇ' ಅಂಶವಿರುತ್ತದೆ. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಬರ್ನ್ ಆದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಬ್ಲೀಚ್ ನ ಉಪಯೋಗಗಳು

1. ಚರ್ಮದ ಹೊಳಪು (Skin Lightening): ಮುಖದ ಹೊಳಪನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಖದಲ್ಲಿರುವ ಮೊಡವೆಗಳು, ಕಲೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಮುಖದಲ್ಲು ಡಾರ್ಕ್ ಸರ್ಕ್ಲ್ ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
2. ಹೊಳಪು: (Glow Shininig) ಮುಖದ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೋ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತರುಣಿಯರಾಗಿ ಕಾಣಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮ ಹೊಳಪಾಗಿ ಕಾಣಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮವು ಮಂಕಾಗಿ ಕಾಣುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
3. ಮಚ್ಚೆಗಳು(Blemishes): ಮಚ್ಚೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಡಾರ್ಕ್ ಸ್ಪಾಟ್ಸ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕೊಳೆಯ ಅಂಶವನ್ನು ತೆಗೆಯುತ್ತದೆ.
4. ಒರಟು ಮುಖ (texture): ಒರಟು ಮುಖವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮುಖವನ್ನು ಮೃದು ಮಾಡಲು ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
5. ಕಾಂತಿಯುತ ತ್ವಚೆ (Long lasting): ಮುಖದಲ್ಲಿನ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ

ಬ್ಲೀಚ್‌ನಿಂದಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು

1. ಬ್ಲೀಚ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮುಖದಲ್ಲಿರುವ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಕೂದಲುಗಳು ಎದ್ದು ಕಾಣುವುದು.
2. ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಮುಖದ ಚರ್ಮಕ್ಕೂ ಬ್ಲೀಚ್ ಸರಿಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ ಕೆಲವೊಬ್ಬರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸರಿಹೊಂದುತ್ತದೆ
3. ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ಮಾಡಿದರೆ ತುಂಬ ಕಾಲ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ.
4. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 3-5 ದಿನಗಳವರೆವಿಗೂ ಕಾಂತಿಯುತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೂದಲಿನ ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಮಾತ್ರ ಸುಮಾರು 1 ತಿಂಗಳು ಇರುತ್ತದೆ.

ಬ್ಲೀಚ್ ಮಾಡಲು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

1. ಬ್ಲೀಚ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಕನಿಷ್ಠ 1 ರಿಂದ 3 ತಿಂಗಳಾಗಿರಬೇಕು.
2. ಕನಿಷ್ಠ 18 ವರ್ಷ ತುಂಬಿರಬೇಕು.
3. ಮೊಡವೆ ಸ್ಕಿನ್ ಇರವವರಿಗೆ ಬ್ಲೀಚ್ ಮಾಡಬಾರದು
4. ಬ್ಲೀಚ್ ಅನ್ನು ತಣ್ಣನೆಯ ಅಥವಾ ಡ್ರೈ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿಡಬೇಕು
5. ಸ್ಥಾನವಾದ ತಕ್ಷಣ ಬ್ಲೀಚ್ ಮಾಡಬಾರದು ಕನಿಷ್ಠ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಆಗಿರಬೇಕು.
6. ಬ್ಲೀಚ್ ಆದ ನಂತರ 6 ರಿಂದ 8 ಘಂಟೆಯವರೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು (ಸೋಪು, ಪೌಡರ್, ಇತ್ಯಾದಿ.)
7. ಸಂಜೆ ವೇಳೆ, ರಾತ್ರಿವೇಳೆ, ಬ್ಲೀಚ್ ಮಾಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.
8. ಬ್ಲೀಚ್ ಆದ ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ 24 ಘಂಟೆ ಮುಖವನ್ನು ದೂರವಿಡಿ
9. ಬ್ಲೀಚ್ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ತುಂಬ ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ ಬಳಸಬಾರದು
10. ಬ್ಲೀಚ್ ಕ್ರೀಂಅನ್ನು ಕಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಹೋಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿ.
11. ಬ್ಲೀಚ್ ಮಾಡುವ ಮುಂಚೆ, ಮೊದಲು ಬ್ಲೀಚ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ ಅದು ಹೊಂದುತ್ತದೆಯೇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
12. ಬ್ಲೀಚ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು.

ಮೆನಿಕ್ಯೂರ್

ಕೈಗಳ ಬೆರಳುಗಳ ತುದಿ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಜೋಪಾನ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಮೆನಿಕ್ಯೂರ್ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಕೈಗಳು & ಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ಮೆನಿಕ್ಯೂರ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಇವುಗಳು ಯಾವುದೇ ನ್ಯೂನತೆಯಿಲ್ಲದೆ ಸುಂಧರವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಮೆನಿಕ್ಯೂರ್‌ನಿಂದ ಕೈಗಳಿಗೆ ನವ ಚೈತನ್ಯ ಹಾಗೂ ಆರಾಮ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಮೆನಿಕ್ಯೂರ್ ಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು:

ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಟಬ್, ಬಿಸಿನೀರು, ಮೆನಿಕ್ಯೂರ್ ಶಾಂಪೂ ಅಮೋನಿಯಂ, ಹೈಡ್ರೋಜನ್, ಪ್ಯಾರಾಕ್ವೆಡ್ ಕೇವಲ 2 ಡ್ರಾಪ್ ಮಾತ್ರ ಗ್ಲಿಸರಿನ್, ಡೆಟಾಯಿಲ್, ನೈಲ್ ಬ್ರಶ್, ನೈಲ್ ಶೇಪರ್, ನೈಲ್ ಕಟರ್, ನೈಲ್ ಪಾಲೀಶ್, ನೈಲ್ ಪುಷರ್, ಉಪ್ಪು ಮಸಾಜ್ ಕ್ರೀಂ, ಆಸ್ಟೋಜಿಟ್ (ಆಸಿಟೋನ್) ಸ್ಟ್ರಿಪ್, ಪ್ಯಾಕ್.

ಮೆನಿಕ್ಯೂರ್ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಅಗಲವಾದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಟಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೈಗಳು ಮುಳುಗುವವರೆಗೂ ಬಿಸಿಯಾದ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ 2 ಸ್ಪೂನ್ ಮೆನಿಕ್ಯೂರ್ ಶಾಂಪೂ, ಉಪ್ಪು, ಡೆಟಾಯಿಲ್ ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಪ್ಯಾರಾಕ್ವೆಡ್, ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು, ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಮೊದಲು ಕೈಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿರುವ ನೈಲ್ ಪಾಲೀಶನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು. ನಂತರ ನೈಲ್ ಕಟರ್‌ನಿಂದ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಕಟ್ ಮಾಡಿ ನೈಲ್ ಶೇಪರ್‌ನಿಂದ ಆಕಾರ ಕೊಡಬೇಕು. ನಂತರ 2 ಕೈಗಳನ್ನು ಟಬ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 15 ನಿಮಿಷ ನೆನಸಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಕೈಗಳನ್ನು ನೈಲ್ ಬ್ರಶ್ ನಿಂದ ಉಜ್ಜಬೇಕು. 2 ಕೈಗಳನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು ಉಗುರುಗಳಿಗೆ ಕ್ಯೂಟಿಕಲ್ ಕ್ರೀಂ ಹಚ್ಚಿ ನೈಲ್ ಪುಷರ್‌ನಿಂದ ಪುಶ್ ಮಾಡಬೇಕು ಕು ಡೆಡ್ ಸ್ಕಿನ್ ರಿಮೂವರ್‌ನಿಂದ ಡೆಡ್ ಸ್ಕಿನ್ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ನಂತರ ಸ್ಟ್ರಿಪ್‌ನಿಂದ 5 ನಿಮಿಷ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಸಾಜ್ ಕ್ರೀಂ ನಿಂದ 10 ನಿಮಿಷ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಬೇಕು ಅದು ಒಣಗಿದ ಬಳಿಕ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಟವಲ್‌ನಿಂದ ಒರೆಸಿ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ನೈಲ್ ಪಾಲೀಶನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕು.

ಮೆನಿಕ್ಯೂರ್ ನ ಉಪಯೋಗಗಳು:

1. ಮೆನಿಕ್ಯೂರ್‌ನಿಂದ ಕೈ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹೊಳಪು ಬರುತ್ತದೆ.
2. ಕೈಗಳು ಸುಂದರವಾಗಿಯೂ & ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.
3. ಕೈಗಳು ಮಸಾಜ್‌ನಿಂದ ಸದೃಢವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ಮೆನಿಕ್ಯೂರ್ ಅನ್ನು 8 ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಮೆನಿಕ್ಯೂರ್

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

1. ನೈಲ್ ಪಾಲೀಶ್ ರಿಮೂವರ್	13	ಮೆನಿಕ್ಯೂರ್ ಶಾಂಪೂ
2. ನೈಲ್ ಶೇಪರ್	14	ಸ್ವಂಜ್
3. ನೈಲ್ ಕಟರ್	15	ಟಿಶು
4. ಸೈಡ್ ಕಟರ್	16	ಶುಗರ್ ಪೌಡರ್
5. ಪುಶರ್	17	ಲೇಮನ್ (ಹೊಲ್)
6. ಡೆಡ್ ಸ್ಕಿನ್ ರಿಮೂವರ್ (ಕ್ಯೂಟಿಕಲ್ ಕಟರ್)	18	ಗ್ಲಿಸರಿನ್
7. ನೈಲ್ ಪಾಲೀಶ್	19	ಕ್ರೀಂ
8. ಕಟನ್	20	ಪ್ಯಾಕ್
9. ಕ್ಲೆನ್ಸಿಂಗ್ ಮಿಲ್ಕ್	21	ಮಾಯ್ಜುಚುರೇಜರ್ ಕ್ರೀಂ
10. ಸ್ಟ್ರಿಪ್	22	ರೋಸ್ ವಾಟರ್
11. ಲೇಮನ್ ಅಯಿಲ್	23	ರೋಸರ್
12. ಕ್ಯೂಟಿಕಲ್ ಆಯಿಲ್	24	ಬಿಸಿನೀರು

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

ಮೊದಲು ನೈಲ್ ಪಾಲೀಶ್ ರಿಮೂ ಮಾಡಿ ನಂತರ ನೈಲ್ ಶೇಪ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಸೈಟ್ ಕಟರ್ ಮಾಡಿ ಕ್ಲೆನ್ಸಿಂಗ್ ಮಿಲ್ಕಿನಿಂದ ವಾಶ್ ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ಶುಗರ್ ಪೌಡರ್ ಗ್ರಿಝರಿನ್ ಲೇಮನ್ ನಿಂದ 15 ನಿಮಿಷ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ ವಾಶ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಕ್ಯುಟಿಕಲ್ ಆಯಿಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾಟನ್ ಸಹಾಯದಿಂದ ನೈಲ್ ಕ್ಲೀನ್ ಮಾಡಿ ಗಾಜಿನ ಬೌಲ್ ನಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಲೇಮನ್ ಆಯಿಲ್, ಮೆನಿಕ್ಯೂರ್, ಶಾಂಪೂ, ಮೆನಿಕ್ಯೂರ್ ಸಾಲ್ಟ್‌ಅನ್ನು ಹಾಕಿ 10 ಕೈಗಳನ್ನು ನನೆಯಲು ಬಿಡಿ. ನಂತರ ನೈಲ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಡೆಡ್ ಸ್ಕಿನ್ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಡೆಡ್ ಸ್ಕಿನ್, ನೈಲ್ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಡೆಡ್‌ಸ್ಕಿನ್ ತೆಗೆದು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ವಾಶ್ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಬ್ರಶ್‌ನ ಸಹಾಯದಿಂದ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಸ್ತ್ರಬ್ ಅನ್ನು 5 ನಿಮಿಷ ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ಪೂರ್ತಿ ಕೈಯನ್ನು ಮಸಾಜ್ ಕ್ರೀಂ ನಿಂದ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ 2 ನಿಮಿಷ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಡಿಪ್ ಮಾಡಿದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿ 5 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ರಿಮೂವ್ ಮಾಡಿ. ಆನಂತರ ಮಾಯುಚುರೈಜರ್ ನಿಂದ ಮೆನಿಕ್ಯೂರ್ ಮಾಡಿ ನಂತರ ನೈಲ್ ಪಾಲೀಶ್ ಮಾಡಿ ನೈಲ್ ಆರ್ಪ್ ಮಾಡಬಹುದು.

1. ಆರ್ಡಿಫೆನರಿ ಮೆಹಂದಿ (ಬ್ರೈಡಲ್ ಮೆಹಂದಿ, ಬಾಬೈ ಮೆಹಂದಿ)
2. ಹರಕ್ ಮೆಹಂದಿ
3. ರೆಡ್ ಲಿಕ್ವಿಡ್ ಮೆಹಂದಿ (ಹಲ್ತಾ ಮೆಹಂದಿ)
4. ಅರೇಬಿಕ್ ಮೆಹಂದಿ
5. ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಮೆಹಂದಿ

ಆರ್ಡಿಫೆನರಿ ಮೆಹಂದಿ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ: ಮೆಹಂದಿ ಪುಡಿಯನ್ನು 2 ಬಾರಿ ತೆಳುವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಜರಡಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಜರಡಿ ಹಿಡಿದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಗಂಟಿಲ್ಲದ ಹಾಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ಟೀ ಪೌಡರ್, ನೀರು, ನಾಲ್ಕೈದು ಚೂರು, 2 ಏಲಜಕ್ಕಿ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ 5 ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಈ ಪಾಕವನ್ನು 1 ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಸೋಸಿ ನಂತರ ಆ ಪಾಕಕ್ಕೆ 7 ರಿಂದ 8 ಹನಿ ನೀಲಗಿರಿ ತೈಲ ಹಾಗೂ 1 ಸ್ಪೂನ್ ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ತಯಾರಿಸಿದ ಪಾಕ ಮೆಹಂದಿ ಪುಡಿಗೇ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸೇರಿಸುತ್ತಾ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಕಲಸಬೇಕು. ಮೆಹಂದಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಂಟುಗಳು ಇಲ್ಲದಂತೆ ಕಲಸಿದ ನಂತರ ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಗಾಳಿ ಆಡದಂತೆ ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ವರೆಗೂ ಭದ್ರವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ನಾವು ಹೀಗೆ ತಯಾರಿಸಿದ ಮಿಶ್ರಣವೂ ತೀರಾ ಗಟ್ಟಿಯೂ ಅಲ್ಲದೆ ತೀರಾ ತೆಳುವೂ ಅಲ್ಲದಂತಿರಬೇಕು.

ಪೆಡಿಕೂರ್:

ಸುಂದರವಾದ ಕಾಲುಗಳು ಹೆಣ್ಣಿನ ಮುಖ್ಯ ಆಕರ್ಷಣೆಯಾಗಿದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಪಾದಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವೇ ಪೆಡಿಕೂರ್, ಪೆಡಿಕೂರ್ ಎಂಬುದು ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಭಾಷೆಯಿಂದ ಬಂದುದಾಗಿದೆ. ಪೆಡಿ ಎಂದರೆ ಕಾಲು ಕ್ಯೂರ್ ಎಂದರೆ ರಕ್ಷಣೆ, ಎಂತಹ ಪಾದಗಳನ್ನಾದರೂ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಪೆಡಿಕೂರ್ ನಿಂದ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಚರ್ಮ ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಬಿರುಕುಗಳು ವಾಸಿಯಾಗಿ ನುಣುಪಾಗಿ, ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಬಿರುಕು ಬಿಟ್ಟ ಪಾದಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಬೀಳುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರೆ ಅವು ಬಹಳ ಬೇಗನೆ ಒಣಗಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮೂಣಕಾಲುಗಳು ಬಿರುಕು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಪಾದಗಳಿಗೆ ಕೋಲ್ಡ್ ಕ್ರೀಮ್ ಹಚ್ಚಿ ನಂತರ ಕಾಲುಚೀಲ ಧರಿಸಿದರೆ ಬಿರುಕುಬಿಟ್ಟ ಕಡೆ ಮಣ್ಣು ದೂಳು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ, ಬಹಳ ಬಿಗಿಯಾದ ಶೂ ಅಥವಾ ಬಹಳ ಎತ್ತರ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಚಪ್ಪಲಿಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಬೇಗನೆ ಆಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಬಿಗಿಯಾದ ಶೂ, ಹೈ ಹೀಲ್ಡ್ ಚಪ್ಪಲಿಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬಾರದು.

ಕಾಲುಗಳು ಅಂದರೆ ಕಾಲಿನ ಬೆರಳುಗಳು ಕಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಕಾಲಿನ ಉಗುರುಗಳು ಒಟ್ಟಾರೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ನ್ಯೂನತೆ, ಕೊಳಕು ಇಲ್ಲದಂತೆ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣಲು ಅವುಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಟ್ಟು ಅವುಗಳಿಗೆ ನೀಡುವ ಆರೈಕೆ ಅಥವಾ ಸೌಂದರ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಪೆಡಿಕೂರ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಪೆಡಿಕೂರ್ ಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

1. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಟಬ್
2. ಬಿಸಿ ನೀರು
3. ಪೆಡಿಕೂರ್ ಶಾಂಪೂ
4. ಹೈಡ್ರೋಜೆನ್ ಪ್ಯಾರಾಕ್ಸೈಡ್
5. ಡೆಟಾಐಲಿಂಗ್
6. ಬ್ರಶ್
7. ಫಿಮಿಕ್ಸ್ ಸ್ಟೋನ್
8. ಸ್ಟ್ರಾಪರ್
9. ನೆಲ್ ಪುಶರ್
10. ನೇಲ್ ಕಟರ್
11. ಕ್ಯೂಟಿಕಲ್ ಕಟರ್
12. ಡೆಡ್ ಸ್ಕಿನ್ ರಿಮೂವರ್
13. ಆಡಿಟೋನ್
14. ಕ್ಯೂಟಿಕಲ್ ಕ್ರೀಂ
15. ಮಸಾಜ್ ಕ್ರೀಂ
16. ಸ್ಕ್ರಬ್
17. ಪ್ಯಾಕ್
18. ಉಪ್ಪು
19. ಕ್ಲೆನ್ಸಿಂಗ್ ಮಿಲ್ಕ್



ಪೆಡಿಕೂರ್ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

ಒಂದು ಅಗಲವಾದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಟಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳು ಮುಳುಗುವಷ್ಟು ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಗೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆ ನೀರಿಗೆ 2 ಸ್ಪೂನ್ ಪೆಡಿಕೂರ್ ಶಾಂಪೂ, ಪೆಡಿಕೂರ್ ಸಾಲ್ಟ್ ಡೆಟಾಯಿಲ್ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಪ್ಯಾರಾಕ್ಸೈಡ್ ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೊರೆ ಬರುವಂತೆ ಕದಡಬೇಕು. ಮೊದಲು ಕಾಲಿನ ಬೆರಳಿನಲ್ಲಿರುವ ನೈಲ್ ಪಾಲಿಶ್ ಅನ್ನು ತೆಗೆದು ಉಗುರುಗಳಿಗೆ ಆಕಾರ ಮಾಡಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು 15 ನಿಮಿಷದವರೆಗೂ ನೆನಸಬೇಕು. 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಬಳಿಕ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು ಬ್ರಶ್ ಮತ್ತು ಫಿಮಿಂಗ್ ಸ್ಟೋನ್ ನಿಂದ ಒಂದರ ನಂತರ ಒಂದರಂತೆ 2 ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಬೇಕು. & ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ನೆನಸಿ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಡೆಡ್ ಸ್ಕಿನ್ ಹಾಗೂ ಒಡೆದ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಲು ಕಾಲಿನ ಪಾದವನ್ನು ಸ್ಟ್ರಾಪರ್ ನಿಂದ ಉಜ್ಜಬೇಕು. ನಂತರ ಉಗುರುಗಳಿಗೆ ಕ್ಯೂಟಿಕಲ್ ಕ್ರೀಂ ಅನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ನೈಲ್ ಪುಶರ್ ನಿಂದ ಪುಶ್ ಮಾಡಿ, ಡೆಡ್ ಸ್ಕಿನ್ ರಿಮೂವರ್‌ನಿಂದ ಡೆಡ್ ಸ್ಕಿನ್ ತೆಗೆಯಬೇಕು ನಂತರ ಸ್ಕ್ರಬ್ ನಿಂದ 5 ನಿಮಿಷ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಸಾಜ್ ಕ್ರೀಂ ನಿಂದ 10 ನಿಮಿಷ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಬೇಕು. ಪ್ಯಾಕ್ ಒಣಗಿದ ಬಳಿಕ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಕಾಲಿನ ಉಗುರುಗಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಾಢ ಬಣ್ಣದ ನೈಲ್ ಪಾಲಿಶ್ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕಾಲುಗಳು ಸುಂದರವಾಗಿಯೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಯೂ ಸದೃಢವಾಗಿಯೂ

ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಕಾಲಿಗೆ ನವ ಚೈತನ್ಯ ಹಾಗೂ ಆರಾಮ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು 15 ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ಪೆಡಿಕೂರ್‌ನ ವಿಧಗಳು:

1. ರೆಗ್ಯುಲರ್ ಪೆಡಿಕೂರ್
2. ಫ್ರೆಂಚ್ ಪೆಡಿಕೂರ್
3. ಹಾರ್ಟ್ ಸ್ಟೋನ್ ಪೆಡಿಕೂರ್
4. ಪ್ಯಾರಾಫಿನ್ ಪೆಡಿಕೂರ್
5. ಮಿನಿ ಪೆಡಿಕೂರ್
6. ಸ್ಪಾ ಪೆಡಿಕೂರ್
7. ಫಿಶ್ ಪೆಡಿಕೂರ್
8. ಅಟ್ಲಾಟಿಕ್ ಪೆಡಿಕೂರ್
9. ಐಸ್ ಕ್ರೀಂ ಪೆಡಿಕೂರ್
10. ಮಾರ್ಗರೀಟಾ ಪೆಡಿಕೂರ್
11. ಶಾಂಪೆಗಿನ್ ಪೆಡಿಕೂರ್

ವಿಷಯ: 5

ತ್ವಚೆ (FACIAL)



ಚರ್ಮದ ವಿಧಗಳು (Types of Skin)

- ಅ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಚರ್ಮ (Normal Skin)
- ಆ. ಒಣ ಚರ್ಮ (Dry Skin)
- ಇ. ಸಂಯುಕ್ತ ಚರ್ಮ (Combination Skin)
- ಈ. ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತ ಚರ್ಮ (Oil Skin)
- ಉ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ & ಮೃದು ಚರ್ಮ (Sensitive Skin)
- ಊ. ಸುಂಕು ಕಟ್ಟಿದ /ಸಡಿಲವಾದ ಚರ್ಮ

ಸಾಮಾನ್ಯ ತ್ವಚೆ

ಈ ಚರ್ಮ ಎಣ್ಣೆಯೂ ಅಲ್ಲ ಅಥವಾ ಒಣ ಚರ್ಮವೂ ಅಲ್ಲ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೃದುವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಹೊಳಪಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಈ ತರಹದ ಚರ್ಮದವರು ತುಂಬ ಸುಂದರವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಹೊಳಪಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಈ ಚರ್ಮದವರಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಯಸ್ಸು ಮತ್ತು ಸುಂಕು ಬೇರೆಯವರಿಗಿಂತ ಬೇಕ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹವರು ಪ್ರತಿದಿನ ಚರ್ಮ ಮಾಯುಸ್ಕ್ರೈಸಿಂಗ್ ಕ್ರೀಂ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ತುಂಬ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

1. ಮುಖದ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ನ್ಯೂನತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ
2. ಚರ್ಮವು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ
3. ಮುಖದ ಚರ್ಮವು ಹೆಚ್ಚು ಹೊಳಪನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಒಣ ಚರ್ಮ

ಒಣ ಚರ್ಮವಿದ್ದರೆ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಬಿಳಿ ಕಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಗೆರೆಗಳು ಸಹ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ ಅಲ್ಲದೆ ಮುಖವು ಒರಟು ತನದಿಂದ ಕಾಣುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬಿಳಿ ಹೊಟ್ಟು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ಒಣ ಚರ್ಮವೆಂದು ತಿಳಿಯಲು ಸೋಪಿನಿಂದ ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಆಗ ಮುಖದಲ್ಲಿನ ಕೊಳೆ ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಚಮ್ಮು ಬಿಗಿತ ಬರುತ್ತದೆ ಆಗ ಈ ಚರ್ಮವು ಒಣ ಚರ್ಮವೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಚರ್ಮದವರು ಪ್ರತಿದಿನ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು.

1. ಮುಖದ ಚರ್ಮವು ಒಣ ಚರ್ಮದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ.
2. ರೆಡ್ ಪ್ಯಾಚ್ ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಮುಖದ ಮೇಲಿರುತ್ತದೆ.
3. ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಗೆರೆಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ
4. ಕಡಿಮೆ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾಸಿಟಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಸಂಯುಕ್ತ ತ್ವಚೆ

ಈ ತರಹದ ಚರ್ಮದವರಿಗೆ ಕೆಲವು ಕಡೆ ಅಂದರೆ ಹಣೆ ಮೂಗು, ಗದ್ದ ಈ ಭಾಗವು ಎಣ್ಣೆ ಅಂಶದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ ಉಳಿದ ಭಾಗವು ಒಣಗಿದ ಹಾಗೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ ಈ ತರಹದ ಚರ್ಮದವರಿಗೆ ಬೇರೆ ಉಪಚಾರವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತ ಚರ್ಮ

ಈ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ತೈಲ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮವು ಹೆಚ್ಚು ಹೊಳಪಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಚರ್ಮದ ಮೇಲಿನ ರಂಧ್ರಗಳು ತೆರೆದಿರುತ್ತದೆ. ಕಪ್ಪು ಮತ್ತು ಬಿಳಿ ಮಚ್ಚೆಗಳು ಹಾಗೂ ಮೊಡವೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ನಮಗೆ ಜಿಡ್ಡಾದ ಚರ್ಮವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕಾದರೆ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಒಣ ಬಿಳಿ ಹಾಳೆಯಿಂದ ಮುಖವನ್ನು ಒರೆಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಜಿಡ್ಡಿನ ಅಂಶವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಚರ್ಮವು ಜಿಡ್ಡಾದ ಚರ್ಮವೆಂದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ

1. ಹೆಚ್ಚು ಬೆವರು ಬರುತ್ತದೆ.
2. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗುಳ್ಳೆಗಳಿರುತ್ತದೆ
3. ಮುಖದ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ರಂಧ್ರಗಳು ಇರುತ್ತವೆ
4. ಮುಖವು ಮೃದುವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
5. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕಾಂತಿ & ಕಳೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ

ಸೂಕ್ಷ್ಮ / ಮೃದು ಚರ್ಮ

ಈ ಚರ್ಮವು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿದ್ದು, ಈ ಚರ್ಮವು ಹೊರಗಿನ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಮುಖವು ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಕೆಂಪಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಹೋದಾಗ ನವೆ ಉರಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ವಯಸ್ಸಾದ ಚರ್ಮ

ಈ ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ & ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಮುಖದ ಕಾಂತಿಯು ಕುಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಚರ್ಮದವರು 10-15 ದಿನಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆ ಫೇಶಿಯಲ್ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಇವರಿಗೆ ಬಯೋಲಿಪ್ಟಿಂಗ್ ಫೇಶಿಯಲ್ ಮಾಡಬೇಕು ಅಥವಾ ಬಯೋ ಲಿಪ್ಟಿಂಗ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಬೇಕು.

ಚರ್ಮದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆ

ಚರ್ಮವು ಶಾಖದಿಂದ, ಚಳಿಯಿಂದ, ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಹಾನಿಕಾರಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಹಾನಿಕಾರಕ ವಿಕಿರಣಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತೆ

ಶಾಖ, ಚಳಿ, ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ನೋವುಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಚರ್ಮವು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿಯಮಿತ: ಶರೀರದ ಶಾಖವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ
ಹೊರದೂಡುವಿಕೆ: ಬೆವರು, ಲವಣ & ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕಶ್ಕಲವನ್ನು ಚರ್ಮವು ರೋಗ ರಂಧ್ರಗಳಿಂದ ಹೊರದೂಡುತ್ತದೆ.

ಹೀರುವಿಕೆ: ಚರ್ಮವು ನೀರಿಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಎಣ್ಣೆ, ಕೊಬ್ಬುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ನೀರಿನ ಸಂಯೋಜನ: ಚರ್ಮವು ನೀರು ಮತ್ತು ತೇವಾಂಶದಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಮೂಲಕ ತನ್ನ ಮೃದುತ್ವವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ

ಚರ್ಮದ ಉಸಿರಾಟ: ಚರ್ಮವು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶದಿಂದ ಉಸಿರಾಟ ನಡೆಸುತ್ತದೆ.

ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಜೀವಸತ್ವಗಳು: ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಇದು ರಕ್ತ ಸಂಚಲನೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮವನ್ನು ಹೊಳಪಾಗಿ ಇಡುತ್ತವೆ

ವಿಟಮಿನ್ 'ಬಿ' ಇದು ಚರ್ಮದ ಮೇಲಿನ ಕಪ್ಪು ಮಚ್ಚೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಇದು ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ವಿಟಮಿನ್ 'ಇ' ಇದು ಚರ್ಮವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಎಳೆಯ & ಹೊಳಪಾಗಿ ಇಡುತ್ತದೆ.

ಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ಪದರಗಳಲ್ಲಿ 3 ವಿಧ

1. ಹ್ಯಾಪಿಕ್ ಡರ್ಮಿಸ್ (ಹೊರಪದರ)
2. ಡರ್ಮಿಸ್ (ಒಳಪದರ)
3. ಹೈಪೋ ಡರ್ಮಿಸ್(ಮಧ್ಯದ ಪದರ)

ಫೇಶಿಯಲ್ (Facial)

1. ಫೇಶಿಯಲ್ ನೈಟಿ
2. ಟವಲ್
3. ಹೆಡ್ ಬ್ರಾಂಡ್
4. ಶುದ್ಧವಾದ ಬಟ್ಟಲು
5. ಓಶು ಪೇಪರ್
6. ಕಾಟನ್
7. ಸ್ಪೀಮ್
8. ಕ್ಲೆನ್ಸಿಂಗ್ ಮಿಲ್ಕ್
9. ಲ್ಯಾಕ್ಟೋ ಬ್ಲೀಚ್ & ಸ್ಕಿನ್ ಪಾಲಿಶ್
10. ಐಸ್‌ಕ್ಯೂಬ್
11. ಸ್ಕುಬ್
12. ವಿಟಮಿನ್ 'ಇ' ಕ್ರಾಪ್ಸ್
13. ಫೇಶಿಯಲ್ ಜೆಲ್
14. ಫೇಶಿಯಲ್ ಜೆಲ್
15. ಫೇಶಿಯಲ್ ಮಸಾಜ್ ಕ್ರೀಂ
16. ಐ ಸ್ಪಾಂಡ್
17. ಫೇಸ್ ಸಿರೇಮ್
18. ಹೈಟ್ರೋಜೆಜಿಂಟ್ ಲೋಷನ್
19. ಸ್ಕಿನ್ ಟಾನಿಕ್

20. ಕ್ಯಾಂಪರ್ ಲೋಷನ್

ಫೇಶಿಯಲ್ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

ಮೊದಲು ಕೂದಲನ್ನು ಹಿಂಬಾಗಕ್ಕೆ ತೆಗೆದು ಹೆಡ್ ಬ್ಯಾಂಡ್ ಹಾಕಬೇಕು.

ಫೇಶಿಯಲ್ ನೈಟಿ ಹಾಕಬೇಕು. ನಾವೂ ಕೂಡ ಏಪ್ರನ್ ಹಾಕಬೇಕು. ನಂತರ ನೈಟಿ ಸುತ್ತ ಟವಲ್ ಅನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಟವಲ್ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಕ್ಲೆನ್ಸಿಂಗ್ ಮಿಲ್ಕ್ ನಿಂದ ಎರಡು ನಿಮಿ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಫೇಸ್ ವಾಶ್ ಮಾಡಿ ಅವಶ್ಯವಿದ್ದರೆ ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಬ್ಲೀಜ್ ಹಾಕಬೇಕು. ಲ್ಯಾಕ್ಟೋ ಬಲೀಚನ್ನು ಆಪಲ್ ಜ್ಯೂಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ನಂತರ ಸ್ಕಾಬ್ 10ನಿಮಿಷ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದು ಕೂಡ ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಸ್ಕಬ್ ನಲ್ಲಿ ನಂತರ ಸ್ಪೀಮ್ ಕೊಡಬೇಕು. ಸ್ಪೀಮ್ ಕೊಡುವಾಗ ಕಸ್ವಮರ್‌ಗೆ ಅಸ್ತಮಾ ಇದೆಯಾ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಬ್ಲಾಕೆಟ್ ರಿಮೂವರ್ ಸಹಾಯದಿಂದ ವೈಟೆಟ್ಸ್ & ಬ್ಲಾಕೆಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಗುಳ್ಳೆಯನ್ನು ಪಶು, ಕೆಟ್ಟ ರಕ್ತ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ನಂತರ ತಣ್ಣನೆಯ ನೀರು ತೆಗೆದು ವಾಟರ್ ನಿಂದ ಒರೆಸಬೇಕು. ಅದು ಸ್ಕಿನ್ ರೆಪೇಶ್ ಮಾಡಲು ರೋಸ್ ವಾಟರ್ ಸ್ಟ್ರೀ ಮಾಡಬೇಕು. ಆದ ನಂತರ 5 ನಿಮಿಷ ಸ್ಕಿನ್ ಮೊದಲಿನ ಹಂತಕ್ಕೆ ಬರಲು ಬಿಡಬೇಕು. ನಂತರ ವಿಟಿಮಿನ್ 'ಇ' ಕ್ರಿಯಾನ್ ನಿಂದ 2 ನಿಮಿಷ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಕೊಡಬೇಕು. ನಂತರ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ವಾಶ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಲೋವೆರಾ ಜೆಲ್‌ನಿಂದ 5 ನಿಮಿಷ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದು ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಕೊಡಬೇಕು. ನಂತರ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ವಾಶ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಆದನಂತರ ಫೇಶಿಯಲ್ ಕ್ರೀಂ ನಿಂದ 15 ರಿಂದ 20 ನಿಮಿಷ- ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ನೀರಿನಿಂದ ವಾಶ್ ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಬೇಕು. ನಂತರ ಹಾಸ್ಮೋಜೆಂಟ್ ಅಥವಾ ಫೇಸ್ ಸೀರೆಮ್ ಅಪ್ಲೈ ಮಾಡಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ಕಸ್ವಮರ್ ಗೆ 8 ಘಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಯಾವುದೇ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕಗಳನ್ನು ಪಯೋಗಿಸಬಾರದೆಂದು ಹೇಳಬೇಕು.

ಫೇಸಿಯಲ್ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

1. ಕೆಳಮುಖದಿಂದ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.
2. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು.
ಕೆನ್ನೆ ಮತ್ತು ಹಣೆಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು.
3. ಜಾಲಾ ಹೈನರ್ ಮಸಾಜ್: ಇದನ್ನು ಕಿವಿಯಿಂದ ಕಿವಿಯ ವರೆವಿಗೂ ಮೂರು ಬೆರಳು ಕೆಳಗೆ ಗದ್ದದ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬೆರಳು ಬರುವಂತೆ ಎಳೆಯುವಂತೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು.
4. ವೃತ್ತಾಕಾರವಾದ ಮಸಾಜ್: ಇದನ್ನು ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ಆಮೇಲೆ ಗದ್ದ, ಕೆನ್ನೆ, ಮೂಗಿಗೆ ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಮೂರು ಬೆರಳುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು.
5. ಫೈಲಿಂಗ್ ಮಸಾಜ್: ನಾಲ್ಕು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಕುತ್ತಿಗೆಯಿಂದ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ಆಮೇಲೆ ಫೈಲಿಂಗ್ ಮಸಾಜ್ ಅನ್ನು ಗದ್ದ, ಕೆನ್ನೆ ಹಾಗೂ ಮೂಗಿಗೆ ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಮಾಡಬೇಕು. ನಾಲ್ಕು ಬೆರಳುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ 5 ನಿಮಿಷ ಮಸಾಜ್ ಅನ್ನು ಎರಡು ಕೈಗಳಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು.
6. ನೀಡಿಂಗ್ ಮಸಾಜ್: ಕುತ್ತಿಗೆಯಿಂದ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ಆಮೇಲೆ ನಾಲ್ಕು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಅಂಗೈಗೆ ಹಗುರವಾಗಿ ಮುಷ್ಟಿಮಾಡುವ ತರಹ ಮುಚ್ಚಿ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಮೊದಲು ಮಸಾಜ್ ಅನ್ನು ಗದ್ದದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಕೆನ್ನೆ ಹಾಗೂ ಹಣೆಗೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ ಹುಬ್ಬುಗಲ ಮಧ್ಯೆ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಒತ್ತುತ್ತಾ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು.. ಆಮೇಲೆ ಕೊನೆಯ ಮೂರು ಬೆರಳುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕಣ್ಣಿನಸುತ್ತಾ ಸರ್ಕ್ಯುಲರ್ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು.
7. ಪಿಚಿಂಗ್ ಮಸಾಜ್: ನಗಿಸುತ್ತಾ ಕೆನ್ನೆಗೆ ಜೋರಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು., ಪಿಚಿಂಗ್ ಮಸಾಜ್ ಅನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ 5 ನಿಮಿಷ 5ಬೆರಳುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಒತ್ತುತ್ತಾ ಜೋರಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು.

ಫೇಶಿಯಲ್ ನ ಉಪಯೋಗಗಳು

1. ನಿರ್ಜೀವ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಜೀವ ಕಲೆ ತುಂಬುತ್ತದೆ.
2. ಮುಖದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
3. ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಮಸಾಜ್‌ಗಿಂತ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲ.

4. ಲೆಹೀನವಾದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಮತ್ತೆ ಚೈತನ್ಯ ತುಂಬುತ್ತದೆ.
5. ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಸುಗಮವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ.
6. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮುಖದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
7. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು, 16 ವರ್ಷದಿಂದ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಮಾಡಬಾರದು.
8. ಮೊಡವೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ & ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತವಿರುವ ಡಾರ್ಕ್ ಸರ್ಕಲ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
9. ಫೇಶಿಯಲ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅವರನ್ನು ನೋಡಲು ತುಂಬ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ.

ಫೇಶಿಯಲ್ ನ ಹೆಸರುಗಳು (ವಿಧಗಳು)

1. ಫೇಶ್ ಪ್ಯೂಟ್ ಫೇಶಿಯಲ್
2. ಡ್ರೈ ಪ್ರೈಟ್ ಫೇಶಿಯಲ್
3. ಲೋಟಿಸ್ ಫೇಶಿಯಲ್
4. ಬಯೋಟಿಕ್ ಫೇಶಿಯಲ್
5. ಹಾರೋಮಾ ಫೇಶಿಯಲ್
6. ಶಾಹನಜ್ ಫೇಶಿಯಲ್
7. ನೇಚರ್ ಫೇಶಿಯಲ್ ಇದರಲ್ಲಿ ನೇಚರ್ ಗೋಲ್ಡ್, ಡೈಮಂಡ್ ಫೇಶಿಯಲ್
8. ಜ್ಯೂಸ್ ಫೇಶಿಯಲ್
9. 'O3' ಒ3 ಫೇಶಿಯಲ್
10. ಸ್ಕಿನ್ ಸೀಕ್ರೆಟ್ ಫೇಶಿಯಲ್
11. ಅಸ್ಟಾಬೆರಿ ಫೇಶಿಯಲ್
12. ಸ್ಟಾಬೆರಿ ಫೇಶಿಯಲ್
13. ಪಿಗ್‌ಮೆಟೇಶನ್ ಫೇಶಿಯಲ್

ಮಾಸ್ಕಿನ ವಿಧಗಳು

1. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡುವ ಮಾಸ್ಕ್
2. ಚುರುಕಾಗಿಸುವ ಮಾಸ್ಕ್
ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಡುವ ಮಾಸ್ಕ್: ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ತೇವಾಂಶ ಒದಗಿಸಿ ಚರ್ಮ ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
ಚುರುಕಾಗಿಸುವ ಮಾಸ್ಕ್: ಮುಖಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಹೆಚ್ಚಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಚರ್ಮ ಬಿಗಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ:

ಫೇಶಿಯಲ್ ಮಾಸ್ಕ್ ಬಳಸುವ ಮೊದಲು ಮುಖವನ್ನು ಒತಳಿದುಕೊಂಡು ಟೋನರ್ ಹಚ್ಚಿ ಯಾವುದೇ ಸೋಪು ಬಳಬೇಡಿ, ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮ ಒಣಗುತ್ತದೆ. ಮಾಸ್ಕ್ ಬಳಸುವಾಗ ಮೃದು ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ ಗಡಸು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಖನಿಜಗಳು ಹಾಗೂ ಇತರ ಅಂಶವಿದ್ದು, ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಫೇಶಿಯಲ್ ಸ್ಕ್ರಬ್ ನ ಉಪಯೋಗಗಳು

1. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹಾಗೂ ಯೌವನದ ಮುಖದ ಹೊಂದಿರುವುದು
2. ಕಲೆಗಳು, ಮಚ್ಚೆಗಳು, ಗುಳ್ಳೆಗಳನ್ನು & ಒಣ ಅಂಶ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.
3. ಡೆಡ್ ಸ್ಕಿನ್ ಅನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ
4. ತಾಜಾ ಮುಖದ ಚರ್ಮವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಫೇಶಿಯಲ್ ಸ್ಕ್ರಬ್ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
5. ಮುಖ ಸೀಳು ಬಿಡುವುದು & ಬಿರುಕು ಬಿಡುವುದನ್ನು ಸ್ಕ್ರಬ್ ತಡೆಯುತ್ತದೆ.
6. ರಕ್ತ ಸಾಗಾಣಿಕೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ.
7. ಸುಕ್ಕು ಸುಕ್ಕಾದ ಚರ್ಮವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಫೇಶಿಯಲ್ ಸ್ಕ್ರಬ್ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

8. ದೂಳು, ಕೊಳೆಯ ಅಂಶವನ್ನು ಮುಖದಿಂದ ತೆಗೆಯಲು ಫೇಶಿಯಲ್ ಸ್ಕ್ರಬ್ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಟಿಪ್ಸ್ ಆಫ್ ಫೇಶಿಯಲ್

1. ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಫೇಶಿಯಲ್ : ತಾರುನ್ಯದಿಂದ ಕಾಣಲು ಫೇಶಿಯಲ್ ಮಾಡುವ ಫೇಶಿಯಲ್ ಅನ್ನು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಫೇಶಿಯಲ್ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.
2. ಆಸಿನ್ ಫೇಶಿಯಲ್ : ಮಚ್ಚೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಫೇಶಿಯಲ್ ಅನ್ನು ಆಸಿನ್ ಫೇಶಿಯಲ್ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.
3. ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಫೇಶಿಯಲ್: ಚರ್ಮ ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಅಥವಾ ಮಾಲಿನ್ಯದ ಹೊಗೆಯಿಂದ ಹಾಳಾಗಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಫೇಶಿಯಲ್ ಮಾಡಬೇಕು.
4. ಆಂಟಿ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಫೇಶಿಯಲ್ : ಆಗಾಗ್ಗೆ ಫೇಶಿಯಲ್ ಮಾಡಿಸುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ವಯಸ್ಸನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚೇತರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಡೆಡ್ ಸ್ಕಿನ್ ನಿವಾರಣೆ ಆಗುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮ ಹೆಚ್ಚು ಹೊಳಪನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ.
5. ಬೆಟರ್ ಲುಕಿಂಗ್ ಸ್ಕಿನ್ (ನೋಡಲು ಆಕರ್ಷಿತವಾದ ಚರ್ಮ) : ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಫೇಶಿಯಲ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಆಕರ್ಷಿತವಾಗಿ ಕಾಣಲು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚರ್ಮ ತನ್ನ ಹೊಳಪನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮುಂದೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ & ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಡಯಟ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ & ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯದಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವುದರಿಂದ ಫೇಶಿಯಲ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.
6. Taking Time for your Self (ನೀವು ನಿಮಗೆ ಅಂತ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವಿರಿ: ಈ ಬಿಸಿ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ನೀವು ನಿಮಗೆ ಅಂಥ ರಿಲಾಕ್ಸ್ ನೀಡುವುದು ಫೇಶಿಯಲ್ ಮೂಲಕ ಇದು ಮೈಂಡ್ ರಿಲಾಕ್ಸ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ. & ಚರ್ಮವು ಒಳ್ಳೆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಫೇಶಿಯಲ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಸ್ಥಿತಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
7. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ : ಫೇಶಿಯಲ್ ನಿಂದ ನಮ್ಮ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಾವು ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣುವುದರಿಂದ ಬೇರೆಯವರೊಡನೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಡನಾಟ ಮಾಡಬಹುದು.

ಫೇಶಿಯಲ್ ನ ದುರುಪಯೋಗ (ಅನಾನುಕೂಲ)

1. ಫೇಶಿಯಲ್ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸರ್ಕ್ಸ್ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಅಂದರೆ ಒಳ್ಳೆ ಪರಿಣಾಮ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ.
2. ಒಬ್ಬ ಒಳ್ಳೆಯ ತಜ್ಞರಿಂದ ಫೇಶಿಯಲ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ಫೇಶಿಯಲ್‌ನಿಂದ ಒಳ್ಳೆ ಪರಿಣಾಮ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ & ತೊಂದರೆಗಳು ಆಗುತ್ತದೆ.
3. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಗುಳ್ಳೆಗಳು, ಮಾರ್ಕ್‌ಗಳು & ರ್ಯಾಶ್‌ಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಫೇಶಿಯಲ್ ನ ಪರಿಹಾರಗಳು

1. ಮೊದಲು ಫೇಶಿಯಲ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರದು ಯಾವ ತರಹದ ಚರ್ಮವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
2. ಅದೊಂದು ಉಪಪಾರ ಮಾಡಲು ಧ್ಯಾನ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ನಿದ್ರೆ ಹಾಗೂ ಡಯಟ್ ಮಾಡಲು ಹೇಳಬೇಕು.
3. ದಿನಕ್ಕೆ 3-4 ಬಾರಿ ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಹೇಳಬೇಕು.
4. ಹೊರಗಡೆ ಹೋಗುವ ಮುನ್ನ ಒಂದು ಲೇಯರ್ ಪೌಡರ್ ಹಚ್ಚಬೇಕು.
5. 25 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮುಖದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು.
6. ಮುಖವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಬಿಡಬಾರದು.
7. ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ 4 ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು.
8. ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ 6-8 ಗಂಟೆ ನಿದ್ರಿಸಬೇಕು
9. ನಿದ್ರೆ ಕೆಟ್ಟರೆ ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತ ಕಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ.
10. ತರಕಾರಿಗಳು ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರಿನಿಂದ ಮುಖ ತೊಳೆದರೆ ತುಂಬ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಜೀವಸತ್ವ ತುಂಬುತ್ತದೆ.

ಸನ್‌ಬರ್ನ್ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್

ಈ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್‌ನ್ನು ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಕಷ್ಟಾದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಮುಖದ ಚರ್ಮವು ಇದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ಮುಖದ ಚರ್ಮವಲ್ಲದೆ ದೇಹದ ತೆರೆದ ಭಾಗಗಳು ಸಹ ಕಷ್ಟಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನಡೆದಾಗ ಚರ್ಮವು ಸುಟ್ಟಂತೆ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಿ ಕಾಂತಿಹೀನವಾಗುತ್ತದೆ ಇದಕ್ಕೆ ನೀಡುವ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟೇ ಸನ್‌ಬರ್ನ್ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ (ಉಳಿದವು ಸ್ವಾ ಹಾಕಿದ ಪೇಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಬರೆದಿದ್ದೇನೆ.

ಹಣ್ಣಿನ ಫೇಶಿಯಲ್ (Fruit Facial)

1. **ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಪ್ಯಾಕ್:** ಅರ್ಧ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣನ್ನು ಹಿಂಡಿ ರಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ 2 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಇದಕ್ಕೆ ಜವಲೂ ಮಣ್ಣು & ಸವಲು ಮಣ್ಣನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಅದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕ್ರೀಂ ಆಗುವವರೆಗೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಬೇಕು ಇದನನು ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಬೇಕು.
2. ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಪ್ಯಾಕ್: ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಪೌಡರ್ ತರಹ ನುಣುಪಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ಈ ಪೌಡರ್‌ಗೆ ಮೊಸರು/ ಹಾಲನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಆಯಿಲ್ ಸ್ಕಿನ್‌ಗೆ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಬೇಕು.
3. ಸ್ವಾಬೆರಿ ಪ್ಯಾಕ್: ಸ್ವಾಬೆರಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಆಂಟಿ ಏಜಿಂಗ್ ಪ್ರಾಕ್ ಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ರಿಂಕಲ್ಸ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಅಂಶವಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾಬೆರಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮ್ಯಾಶ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಸ್ವಾಬೆರಿ ಬೇರೆ ಏನನ್ನು ಸೇರಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ.
4. ಬನಾನ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್: ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮ್ಯಾಶ್ ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಜೇನು ತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಅಥವಾ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ನಂತರ ಈ ಕ್ರೀಂ ಅನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ 15-20 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ನೀರಿನಿಂದ ವಾಶ್ ಮಾಡಿ.

ಒಣ ಚರ್ಮ

1. ಹನಿ ಪ್ಯೂಟ್ ಪ್ಯಾಕ್: ಜೇನು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮ್ಯಾಶ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದೆರಡು ತೊಟ್ಟು ಆಲೀವ್ ಆಯಿಲ್ ಅನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಂತರ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್‌ನಂತೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಬನಾನ ಪ್ಯಾಕ್: ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಆಚಿಟಿ ಏಜಿಂಗ್ & ಆಚಿಟಿ ರೀಲ್ಸ್ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಅಂಶವಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಇ' ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮುಖದಲ್ಲಿರುವ ಗುಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮ್ಯಾಶ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ 1 ಟೀಸ್ಪೂನ್ ಆಲೀವ್ ಆಯಿಲ್ ಹಾಗೂ 2 ಟೀಸ್ಪೂನ್ ವಿಟಮಿನ್ 'ಇ' ಆಯಿಲ್ ಅನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಇದು ಪೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಬಹುದು.
3. ಈರುಳ್ಳಿ ಪ್ಯಾಕ್: ಈರುಳ್ಳಿಯ ರಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಈ ರಸಕ್ಕೆ ಜೇನು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಬಿಟ್ಟು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಈ ಪ್ಯಾಕ್ ವಯಸ್ಸಾದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ
4. ಸ್ವಾಬೆರಿ ಪ್ಯೂಟ್ ಪ್ಯಾಕ್: ಸ್ವಾಬೆರಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಿಸುಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ 15 ನಿಮಿಷ ಬಿಡಿ.

Normal Skin Fruit Pack

1. ಟಮೋಟ ಹಣ್ಣಿನ ಪ್ಯಾಕ್: ಟಮೋಟ ಹಣ್ಣು ಮುಖದಲ್ಲಿರುವ ರಂಧ್ರವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಟಮೋಟ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹಿಸುಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ಮೊಸರು & ವಿಟಮಿನ್ ಅನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಮುಖದ ಕಣ್ಣಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಬಿಟ್ಟು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ.
2. ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣಿನ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್: ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣು ಮುಖದ ಚರ್ಮವು ಸಾಪ್ತ್ ಆಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸೌತೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಮುಖಕ್ಕೆ 10 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತಣ್ಣನೆಯ ನೀರಿನಿಂದ ವಾಶ್ ಮಾಡಿ.

3. ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣು ಮೊಸರಿನ ಪ್ಯಾಕ್: 1 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ 2 ಟೀಸ್ಪೂನ್ ಮೊಸರನ್ನು ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಬಹುದು. ಕಿತ್ತಳೆ ಪುಡಿಗೆ 2 ಟೀಸ್ಪೂನ್ ಮೊಸರನ್ನು ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಹಾಕಬಹುದು ಅದನ್ನು 20 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ವಾಶ್ ಮಾಡಬೇಕು.
4. ಕಿತ್ತಳೆ, ಅರಿಶಿನ, ಮತ್ತು ಜೇನು ತುಪ್ಪದ ಪೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್: ಒಂದು ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಪೌಡರ್ ಗೆ 1 ಚಿಟಕಿ ಅರಿಶಿನ ಬೆರೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ 1 ಟೀಸ್ಪೂನ್ ಜೇನು ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ 5-10 ನಿಮಿಷಗಳ ವರೆಗೆ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿ ಈ ಪ್ಯಾಕನ್ನು ರೋಸ್ ವಾಟರ್‌ನಿಂದ ವಾಶ್ ಮಾಡಬೇಕು.
5. ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಪುಡಿ, ಶ್ರೀಗಂಧದ ಪುಡಿ ಹಾಗೂ ವಾಲ್‌ನೆಟ್ ಪೌಡರ್: 1 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಶ್ರೀಗಂಧದ ಪುಡಿ, 1 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ವಾಲ್ ನೆಟ್ ಪೌಡರ್ ಅನ್ನು ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಇದಕ್ಕೆ 2 ರಿಂದ 3 ತೊಟ್ಟು ನಿಂಬೆರಸ ಅಥವಾ 2 ಟೀಸ್ಪೂನ್ ರೈಸ್‌ವಾಟರ್ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಫೆಸ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ 5 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ವಾಶ್ ಮಾಡಿ (ಇದನ್ನು ಕೂಡ ಕ್ಲಾನ್ಸ್ ತರಹ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು)
6. ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ಪುಡಿ ಮುಲ್ತಾನಿ ಮಿಟ್ಟಿ ರೋಸ್ ವಾಟರ್ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್: ಒಂದು ಟೀಸ್ಪೂನ್ ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಪುಡಿ ಹಾಗೂ 1 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಮುಲ್ತಾನಿ ಮಿಟ್ಟಿಯನ್ನು ರೋಸ್ ವಾಟರ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ 5-10 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ವಾಶ್ ಮಾಡಿ.
7. ಬನಾನ (ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ) ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್: ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು ವಿಟಮಿನ್, ಮಿನರಲ್ಸ್ ಪೋಷಾತಿಯಂ, ಮ್ಯಾಗ್ನೀಶಿಯಂ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಿವುಚಿ (ಮ್ಯಾಶ್) ಅದಕ್ಕೆ ಜೇನು ತುಪ್ಪ & ಮೊಸರು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಮಂದವಾಗಿ ಹಚ್ಚಿ ಆದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಡಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಪ್ಯಾಕ್ ಆದ ನಂತರ 15-20 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
8. ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್: ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಕ್ಯಾರೋಟಿನ್, ಕಬ್ಬಿಣ ಅಂಶಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಅಂಶಗಳು ಮುಖದಲ್ಲಿರು ಡಾರ್ಕ್ ಸರ್ಕಲ್ ಅನ್ನು & ಮಚ್ಚೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಡೆಡ್ ಸ್ಕಿನ್ ಚರ್ಮದಿಂದ ತೆಗೆದು ಮುಖದ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಪುಡಿಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪ & ಸುಣ್ಣದ ಪುಡಿ ಅದು ಚಿಟಕಿಯಷ್ಟಿರಬಹುದು. ಸುಣ್ಣದ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಆದ ನಂತರ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
9. ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣಿನ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್: ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಬಿ' ಅಥವಾ 'ಸಿ' ಅಂಶವಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಡೆಡ್ ಸ್ಕಿನ್ ತೆಗೆಯುತ್ತದೆ. ಸ್ಕಿನ್ ಸಾಫ್ಟ್ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಆಂಟಿ ಏಜಿಂಗ್ ಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. 3-4 ಪೀಸ್ ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ 1 ಟೀಸ್ಪೂನ್ ಹಾಲನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಇದನ್ನು ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿ 15-20 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ಅವಾಕಡೋ

ಅವಾಕಡೋ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಹಾಗೂ 'ಇ' ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಹೊಳಪನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಯೌವನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. 2 ಟೀಸ್ಪೂನ್ ಜೇನುತುಪ್ಪ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಈ ಜೇನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಅವಾಕಡೋ ಹಣ್ಣನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಿಂಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಇದಕ್ಕೆ 1 ಟೀಸ್ಪೂನ್ ಹಾಲಿನ ಪೌಡರ್ ಅನ್ನು ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಈಗ ಆ ಕ್ರೀಂ ಅನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ ಅದು ಮುಖದಲ್ಲಿ ಒಣಗಿದ ನಂತರ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣು

ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಪೈಟೋ ಕೆಮಿಕಲ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಪೈಟೋ ನ್ಯೂಟ್ರಿಯಂಟ್ಸ್ ಅಂಶವಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಹೊಳಪನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಎಣ್ಣೆಯ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವವರು ಮುಖದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಸೇಬುಹಣ್ಣು

ಸೇಬನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಿಸುಕಿ ಅದಕ್ಕೆ 1ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಸಕ್ಕರೆ 4 ಕಪ್ ಹಾಲನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಇದಕ್ಕೆ ಕ್ಯಾಮೋಮೈಲ್ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ 15 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ಮೆನಿಕ್ಯೂರ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ವಿಧಗಳು

1. ಫ್ರೆಂಚ್ ಮೆನಿಕ್ಯೂರ್
2. ಮೂನ್ ಮೆನಿಕ್ಯೂರ್
3. ಪ್ಯಾರಾಫಿನ್ ವ್ಯಾಕ್ಸ್ ಮೆನಿಕ್ಯೂರ್
4. ಹಾಟ್ ಸ್ಟೋನ್ ಮೆನಿಕ್ಯೂರ್
5. ಲಕ್ಸೂರಿ ಮೆನಿಕ್ಯೂರ್
6. ಅಮೇರಿಕನ್ ಮೆನಿಕ್ಯೂರ್

ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ರೆಡ್ ಆಯಿಲ್

1. ಅರಳೆಣ್ಣೆ
2. ಕೊಬ್ಬರಿಎಣ್ಣೆ
3. ಲಾವಂಚ 2 ಗ್ರಾಂ
4. ಸುರಳಿ ಬೇರು 2 ಗ್ರಾಂ
5. ಕುಪ್ಪಳ ಚಕ್ಕೆ 2 ಗ್ರಾಂ
6. ಮೆಣಸು 4 ಗ್ರಾಂ
7. ಮ್ಯಂಥ್ಯ 4 ಗ್ರಾಂ
8. ಅರ್ಜುನ ಮೇಥಿ ಎಲೆ 4 ಗ್ರಾಂ
9. ನೀಲ ಬೇರು 2 ಗ್ರಾಂ
10. ಮ್ಯಂಗ ರಾಜ 2 ಗ್ರಾಂ
11. ಬ್ರಹ್ಮಿ 2 ಗ್ರಾಂ
12. ತುಳಸಿ ಬೇರು ಅಥವಾ ಕಡ್ಡಿ
13. ಧವನ 2 ಗ್ರಾಂ
14. ಮರುಗ 2 ಗ್ರಾಂ
15. ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ 1 ಮುಷ್ಟಿ
16. ತಗ್ಗಡಿ ಃಲು
17. ಕುಸುಮ ಕೇಸರ
18. ಜಟ್ಟಿ ಮಾಸಿ
19. ಮಹಾಗಣಿ (ದೇವದನು ಚಕ್ಕೆ)

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

ದಪ್ಪ ತಳವಿರುವ ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಗಾಳಿ ಬಬ್ಬಲ್ ಬರುವವರೆಗೂ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಮೇಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಹಾಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ಪಾತ್ರೆ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಪಚ್ಚ ಕರ್ಪೂರ ಹಾಕಬೇಕು. ಒಂದು ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿಗೆ ಆಳಿ ಆಡದಂತೆ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು. 21 ದಿನ 1 ಮಂಡಲದವರೆಗೂ ತೆಗೆಯಬಾರದು & ಅಲುಗಾಡಿಸಬಾರದು. ಹುಟ್ಟು ಸಾವು ಗರ್ಭಿಣಿ ಬಾಣಂತನ ಮುಟ್ಟಾದಾಗ, ಅಮವಾಸ್ಯೆ, ಗ್ರಹಣ 5 ದಿನದ ನಂತರ ಮಾಡಬೇಕು. ಶನಿವಾರದಂದು ಮಾಡಬಾರದು. ಯಾವುದಕ್ಕೂ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಬಾರದು ಇದನ್ನು 3 ವರ್ಷ ಇಡಬಹುದು. ಮಂಡಲ ಬಂದಿದೆ ಎಂದರೆ ರೆಡ್ ಕಲರ್ ಇರುತ್ತದೆ.

ಗ್ರೀನ್ ಆಯಿಲ್

1. ಮೃಗ ರಾಜ
2. ಬ್ರಹ್ಮಿ
3. ಅಮೃತ ಬಳ್ಳಿ
4. ಪುದೀನ
5. ಮರುಗ
6. ದವನ
7. ನೆಲಬ್ರಹ್ಮಿ
8. ನುಗ್ಗಸೊಪ್ಪು
9. ಮಜ್ಜೆಗೆ (ಹುಲ್ಲಿ)ಅಗಲವಾದ ಎಲೆ
10. ಅರ್ಜುನ
11. ತುಳಸಿ (ಹಳೆಯದು)
12. ಲವಂಜ
13. ನಿಂಬೆಸಿಪ್ಪೆ
14. ನಿಂಬೆ ಚಿಗುರು
15. ಮೆಹಂದಿ ಸೊಪ್ಪು
16. ದೊಡ್ಡಪತ್ರ

ಮೇಲಿನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

ಎಲ್ಲವನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ರಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಿಳಿ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಜಜ್ಜಬೇಕು (ಬಳೆ ಹಾಕಿರಬಾರದು) ರಸವು ಎಷ್ಟು ಬಂದಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅಷ್ಟು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಲೀಟರ್ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಗೆ 4 ಗ್ರಾಂ ಪಚ್ಚ ಕರ್ಪೂರ ಹಾಕಬೇಕು. ಆದ ನಂತರ ಕುದಿಸಬಾರದು. ನಂತರ ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು.

ಪಿಂಪಲ್ ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ ಒಂದು ವಿಧಾನ:

ಬೋರಿಂಗ್ ಪೌಡರ್‌ಗೆ ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಡ್ರಾ ಆದ ನಂತರ ತಕ್ಷಣ ಪಿವಿಸಿ ಹಾಕಿ 15 ರಿಂದ 20 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ರಿಮೂ ಮಾಡಿ, ಸನ್ ಟ್ಯಾಂಕ್ ಲೋಷನ್ ಅಪ್ಲೈ ಮಾಡಿ.

ಬಾಡಿ ಕೇರ್‌ಗೆ:-ರೆಡ್ ವೈನ್ ಹಚ್ಚಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬಹುದು.

ಅಂಡರಮ್ಸ್ ಡಾರ್ಕ್ ಸರ್ಕಲ್:- ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ವೇಯಿಸಿ ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಮಿಲ್ಕ್ ಪೌಡರ್‌ಅನ್ನು ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಐ ಪ್ಯಾಡ್ ತರಹ ಇಟ್ಟರೆ ಡಾರ್ಕ್ ಸರ್ಕಲ್ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ (ಕೋಲ್ಡ್ ಇರಬೇಕು)(ತೆಳವು ಕಾಟನ್ ಆಗಿರಬೇಕು) 1ರಿಂದ 2 ನಿಮಿಷ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು.

ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು

ಕಾಲುಗಳಿಗೆ:

1. ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣನ್ನು ಹಾಕಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ನೆನಸಿ ನಂತರ ಪೆಡಿಕೂರ್ ಬ್ರಶ್‌ನಿಂದ ವಾಶ್ ಮಾಡಿ ಅರಳೆಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಪಿವಿಸಿ(ಕವರ್) ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿ ನೈಟ್ ಸಾಕ್ಸ್ ಹಾಕಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ವಾಶ್ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿ, ನಂತರ ನಿಂಬೆ ಸಿಪ್ಪೆಯಿಂದ ಉಜ್ಜಲು ಹೇಳಿ.
2. ವಿಮ್ ಲಿಕ್ವಿಡ್ ನ ಕಾಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಪೆಡಿಕೂರ್ ಬ್ರಶ್ ನಿಂದ ಕಾಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಮುಖಕ್ಕೆ & ಬಾಡಿಗೆ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಮುಲ್ತಾನಿ ಚಕ್ಕೆ ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿ, ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಮುಖಕ್ಕೆ & ಬಾಡಿಗೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು. (ಆಯಿಲ್ ಸ್ಕಿನ್ ಗೆ ಮಾತ್ರ)

ಪ್ಲೇನ್ ಓಟ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ಫೇಶಿಯಲ್ ಮಾಡುವುದು

ಓಟ್ಸ್ ಅನ್ನು ಅಂಟು ಬರದ ಹಾಗೆ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಉರಿದು ಪೌಡರ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದು ಸ್ತುಬ್ ತರಹ ಪೌಡರ್ ಆಗಬೇಕು. ಕಣ್ಣಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಡಾರ್ಕ್ ಸರ್ಕಲ್ ಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದು ಯಾರಿಗೆ ಬೇಕಾದರು ಮಾಡಬಹುದು. ಇದು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸ್ಕಿನ್ ಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು (ಕ್ಷನ್ಸಿಂಗ್ ಮಿಲ್ಕ್ ಆಯಿಲ್ ಸ್ಕಿನ್ ಗೆ, ಹಸಿ ಹಾಲು ಡ್ರೈಸ್ಟ್ ಸ್ಕಿನ್ ಗೆ) ಕಾಯಿಸಿದ ಹಾಲು ಓಟ್ಸ್ ಪೌಡರ್ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಮಸಾಜ್ ಕ್ರೀಂ ತರಹ ಆಗುವುದು. ನಂತರ ಸ್ಪೀಮ್ ಕೊಡಿ (ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೊಡಬಾರದು) ಆಯಿಲ್ ಸ್ಕಿನ್ ಗೆ ಓಟ್ಸ್ ಜೊತೆ 2 ಪಿಂಚ್ ಮುಲ್ತಾನಿ ಮೆಟ್ಟಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಗೆ: ಮುಲ್ತಾನಿ ಮೆಟ್ಟಿ ಹಾಗೂ ಓಟ್ಸ್ ಅನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಮಿಲ್ಕ್ ಪೌಡರ್ ಗೂ ಓಟ್ಸ್ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಬಹುದು.

ಮಿಲ್ಕ್ ಕ್ರೀಂ ಜಾಸ್ತಿ ಡ್ರೈ ಸ್ಕಿನ್ ಒಳ್ಳೆಯದು ಇದರಿಂದ 20 ದಿನ ಗೋ ಇರುತ್ತದೆ. ಕುಂಕುಮಾದಿ ತೈಲ, ಕುಸುಮಾಂಗನ ತೈಲ 35 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಇದನ್ನು ನೈಟ್ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಟ್ರೀಟ್ ಮೆಂಟ್

ಓಟ್ಸ್ 1 ಸ್ಪೂನ್, 2 ಸ್ಪೂನ್ ಮಿಲ್ಕ್ ಪೌಡರ್ 1 ಡ್ರಾಪ್ ಕುಂಕುಮಾದಿ ತೈಲ, ಇದನ್ನು ಬಿಸಿ ಹಾಲಿನಿಂದ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಇದನ್ನು ಮಸಾಜ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಗೂ ಬಳಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಇದು ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಕಿನ್ ಗೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದನ್ನು 5 ವರ್ಷದ ಮಗುವಿಗೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಬಾಡಿ ಸ್ಪ್ಲ ಮಾಡಬಹುದು. ಡಾರ್ಕ್ ಸರ್ಕಲ್ ಗೆ ತಿಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಬಹುದು.

ಅಲೋವೆರಾ ಜೆಲ್ (ಲೋಳೆ ರಸ)

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ಲೋಳೆ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತಂಬು ನೀರಿನಲ್ಲಿ 2 ಸ್ಪೂನ್ ಉಪ್ಪು 4-5 ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ಸುದ್ದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ವಾಶ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ತೊಳೆದ ಲೋಳೆ ಸರವನ್ನು ಶುದ್ಧವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಬೇಕಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಡು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಯಲು ಇಡಬೇಕು. ಕುದಿಯುವ ನೀರಿಗೆ 1 ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ಲೋಳೆ ಸರವನ್ನು ಆ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ 10-15 ನಿಮಿಷ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದು ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಶುದ್ಧವಾದ ಬೌಲ್ ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಟಿಶು ಪೇಪರ್ ಅಥವಾ ಕಾಟನ್ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಮಧ್ಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಓಪನ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಒಳಭಾಗದ ಜೆಲ್ ಅನ್ನು ಶುದ್ಧವಾದ ಸ್ಪೂನ್ ನಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಸ್ಕಾಲ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. (ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇದನ್ನು ಚಾಕುವಿನಿಂದ ಕುಯ್ಯಬಾರದು) ಅದನ್ನು ಶುದ್ಧವಾದ ಬಾಟಲ್ ನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನ:

ಡ್ರೈ ಸ್ಕಿನ್ ನವರಿಗೆ ಅರಳೆಣ್ಣೆ 2 ರಿಂದ 3 ಡ್ರಾಪ್ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾರ್ಮಲ್ ಸ್ಕಿನ್ ಗೆ 2 ರಿಂದ ಡ್ರಾಪ್ ಆಲೀವ್ ಆಯಿಲ್ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಕಾಂಬಿನೇಷನ್ ಸ್ಕಿನ್ ರವರಿಗೆ ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಆಯಿಲ್ ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೆ ಆರೋಮ ಆಯಿಲ್ ಅನ್ನು ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.(ಆಯಿಲ್ ಸ್ಕಿನ್ ಗೆ ಜೆಲ್ ಅಪ್ಲೈ ಮಾಡಬಾರದು).

ವಿಷಯ: 5

ಕ್ಲೀನ್ ಅಪ್

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

1. ಹೆಡ್ ಬ್ಯಾಂಡ್
2. ನೈಟಿ
3. ಐವಲ್
4. ಕಾಟನ್
5. ಟಿಶುಪೇಪರ್
6. ಶುದ್ಧವಾದ ಬೌಲ್

7. ನೀರು
8. ಕ್ಲೆನ್ಸಿಂಗ್ ಮಿಲ್ಕ್
9. ಸ್ಕಿನ್ ಪಾಲೀಷ್
10. ಸ್ಕ್ರಬ್
11. ರೋಸ್ ವಾಟರ್
12. ಟೋನರ್
13. ಪ್ಯಾಕ್
14. ಸನ್ ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಲೋಕೇಶನ್ (ಸಿರಮ್)
15. ಸ್ಲೀಮ್
16. ಬ್ಲಾಕೆಟ್, ವೇಯ್ಸ್, ರಿಮೂವರ್

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

ಹೆಡ್ ಬ್ಯಾಂಡನ್ನು ಕೂದಲು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿ ಹಾಕಬೇಕು. ನೈಟಿ ಹಾಕಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಟವಲ್ ಹಾಕಿ 2 ನಿಮಿಷ ಕ್ಲೆನ್ಸಿಂಗ್ ಮಿಲ್ಕಿನಿಂದ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ ಮತ್ತೆ ಬರೀ ನೀರಿನಿಂದ ಒಂದು ಸಾರಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಸ್ಕಿನ್ ಪಾಲೀಷ್ ಅನ್ನು ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಹಾಕಬೇಕು. ನಂತರ 10ರಿಂದ 15 ನಿಮಿಷ ಆಪಲ್ ಜ್ಯೂಸ್‌ನಿಂದ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ ನಂತರ ರೋಸ್ ವಾಟರ್ ಅಪ್ಲೈ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಸ್ಕ್ರಬ್‌ನಿಂದ 5 ನಿಮಿಷ ಮಸಾಜ್ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಸ್ಲೀಮ್ 2 ನಿಮಿಷ ಕೊಟ್ಟು ಬ್ಲಾಕೆಟ್ ವೈಟ್ ರಿಮೂವ್ ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ರೋಸ್ ವಾಟರ್ ಅಪ್ಲೈ ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಬೇಕು. ನಂತರ ಐ ಪ್ಯಾಡ್ (ಸೌತೆಕಾಯಿ)ಹಾಕಬೇಕು. ನಂತರ ಸೀರಮ್ ಅಥವಾ ಸನ್ ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಲೋಕೇಶನ್ ಅಪ್ಲೈ ಮಾಡಿ.

ಪಿಂಪಲ್ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್:

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು: ಹೆಡ್ ಬ್ಯಾಂಡ್, ಶುದ್ಧಬಾದ ಟವಲ್, ನೈಟಿ, ಕಾಟನ್, ಟೆಶ್ಯುಪೇಪರ್, ಬೌಲ್, ನೀರು, ಟೋನರ್, ರೋಸ್ ವಾಟರ್, ಟೀ ಅಥವಾ ಪುದೀನಾ ಜ್ಯೂಸ್, ಹ್ಯಾಟ್ರೋಜೆಂಟ್ ಲೋಷನ್, ಕ್ಯಾಂಪರ್, (ಕರ್ಪೂರದ ಎಣ್ಣೆ) ಲೋಷನ್, ಬ್ಯಾಟರಿ ಬ್ರಶ್, (ಐಪ್ರಿಕ್‌ವೆನ್) ಮಿಷನ್, ವೈಟ್ ಪೌಡರ್, ಕ್ಲೆನ್ಸಿಂಗ್ ಮಿಲ್ಕ್, ಸ್ಕ್ರಬ್ ಪ್ಯಾಕ್, ಸೀರಮ್.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ಮೊದಲಿಗೆ ನೈಟಿ ಹಾಕಿ, ಟವಲ್ ಹಾಕಿ ಹೆಡ್ ಬ್ಯಾಂಡ್ ಹಾಕಿ ಕ್ಲೆನ್ಸಿಂಗ್ ಮಿಲ್ಕ್ ಅಥವಾ ರೋಸ್ ವಾಟರ್ ನಿಂದ ಕ್ಲೀನ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ನಂತರ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಅಥವಾ ಪಾಲೀಶ್ ಪ್ಯಾಕ್ (ಮೆಲೋವಿಟ್ ಪ್ಯಾಕ್) ಇದೆಲ್ಲಾ ವಾರಕ್ಕೆಮ್ಮೆ ಚೆಚ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ಯಾಕ್ ಅಪ್ಲೈ ಮಾಡಿ 10-12 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ (ಅಪಲ್) ನಿಂದ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಸ್ಕ್ರಬ್ ಟೀ ಡಿಕಾಷನ್ ಅಥವಾ ಪುದೀನಾ ಜ್ಯೂಸ್‌ನಿಂದ 10-12 ನಿಮಿಷ ಮಾಡಬಹುದು. ಬ್ಯಾಟರಿ ವೈಟ್ ರಿಮೂವ್ ಮಾಡಿ ಸೀರಮ್ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

ಐ ಪ್ರಿಕ್ಲೆನ್ಸಿ ಇರುವವರು

ಸ್ಲೀಮ್ ಆದ ಮೇಲೆ ಪೌಡರ್ ಹಾಕಿ ಹಣಬೆಯಿಂದ ಹೊರಡುವ ಆಲ್ಟೋವೈಲೆಟ್ ಬ್ರಶ್‌ನಿಂದ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಸ್ಕಿನ್ ಗೆ ತಗುಲುವಂತೆ 2 ನಿಮಿಷ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ ಮೂಗಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸಣ್ಣ ಪಿಂಪಲ್ ಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮೊಡವೆಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮತ್ತನೆಯ ಪಿಂಪಲ್‌ಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಒರೆಸಿ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಬೇಕು. ಒಮ್ಮೆ ಮಾಡಿದರೆ 10 ದಿನಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ವಿಷಯ: 6

ಡ್ಯಾಂಡ್ರಫ್ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ (ತಲೆ ಒಟ್ಟು ನಿವಾರಣೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ)

ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ 3-4 ದಿನಗಳು ಹಾಗೆ ಬಿಡುವುದರಿಂದ & ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಓಡಾಡುವುದರಿಂದ ಸತ್ವಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸದೆ ಇರುವುದರಿಂದ & ಚರ್ಮದ ಮೇಲಿನ ಪದರ ಅಥವಾ ಜೀವಕೋಶ ನಾಶವಾದಾಗ ತಲೆ ಹೊಟ್ಟು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ತಲೆ ಕೂದಲನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ & ಉತ್ತಮ ಆಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ತಲೆ ಹೊಟ್ಟಿನ ಸಮಸ್ಯೆ

ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಕೂದಲು ಬೆರು ಸಮೇತವಾಗಿ ಕಿತ್ತು ಬರುತ್ತದೆ & ಕೆರೆತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪಾರ್ಲರ್ ನಲ್ಲಿ ನೀಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಡ್ಯಾಂಡ್ರಫ್ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಡ್ಯಾಂಡ್ರಫ್ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

1. ರೋಸ್ ವಾಟರ್
2. ನಿಂಬೆರಸ
3. ಸ್ಮೂತ್ ಬಾಚಣಿಗೆ (ಹೈ ಫ್ರಿಕೆನ್ಸಿ ಕೂಂಬ್)
4. ಹತ್ತಿ
5. ಟವಲ್

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

ಮೊದಲು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ರೋಸ್ ವಾಟರ್‌ಗೆ 4 ಹನಿ ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ನಂತರ ಬಾಚಣಿಗೆಯಿಂದ ಕೂದಲನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಭಾಗ ಮಾಡಿ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಉಲ್ಲಾ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ರೋಸ್ ವಾಟರ್ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ರಸದಲ್ಲಿ ಕೂದಲನ್ನು ಭಾಗ ಮಾಡಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿ ಭಾಗ, ನಿಂಬೆರಸ, ಮೊಸರು, ಆಮ್ಲ ಪೌಡರ್, ಬಿಲ್ಲಪೌಡರ್, ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಪೌಡರ್ ಮಾಡಿ ರೋಸ್ ವಾಟರ್ ನಲ್ಲಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ತಲೆಗೆ ಕೂದಲನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಬಿಡಿಸಿ ಹಚ್ಚಿ ಡ್ಯಾಂಡ್ರಫ್ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು. 10 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ತಲೆಗೆ ಸ್ಪೀಮ್ ಕೊಟ್ಟು ಬಿಸಿ ಆವಿಯಾಗದಂತೆ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತಲೆಯನ್ನು ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಈ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಆಯಿಲ್ ಮಸಾಜ್ ಕನಿಷ್ಠ 1/2 ಘಂಟೆಗಳ ಬಳಿಕ ಗರಿಷ್ಠ 24 ಗಂಟೆ ಒಳಗೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಸನ್ ಬರ್ನ್ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್

ಮಸಾಜ್ ಕ್ರೀಂ, ಸ್ಪೀಮ್ ಹೆಡ್ ಬ್ಯಾಂಡ್, ಗಸ್‌ಗಸೆ, ನಿಂಬೆರಸ, ಬೇವಿನ ಎಲೆ, ಹಸುವಿನ ಹಾಲು, ಅರಿಶಿನ.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ಮೊದಲಿಗೆ ಕ್ಲೆನ್ಸಿಂಗ್ ಮಿಲ್ಕ್‌ನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಮಸಾಜ್ ಕ್ರೀಂ ನಿಂದ 5-10 ನಿಮಿಷ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಸ್ಪೀಮ್ ಕೊಟ್ಟು ನಂತರ ಸ್ಟ್ರಾಬ್ ಹಾಕಬೇಕು. ನಂತರ ನಾವು ತಯಾರಿಸಿದ ಕ್ರೀಂ ನಿಂದ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಬೇಕು.

ಪ್ಯಾಕ್ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ: ಒಂದು ಹಿಡಿ ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ರೊಬ್ಬಿಕೊಂಡು 1 ಸ್ಪೂನ್ ಗಸ್‌ಗಸೆ, 1 ಸ್ಪೂನ್ ನಿಂಬೆರಸ, 1 ಸ್ಪೂನ್ ಚೇನುತುಪ್ಪ, 2-3 ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಪುದೀನ ಮತ್ತು ತುಳಸಿ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಬಹುದು.

ಐಫ್ರಿಕ್ಲಿನ್ನಿ

ಇದು ಒಂದು ಪಿಂಪಲ್ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಮಾಡುವ ಒಂದು ಮಿಷನ್ (ಉಪಕರಣ)

1. ಕಸ್ಪಮರ್‌ನ ಒಡವೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆಸಬೇಕು
2. ಈ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಕೊಡುವವರು ಕಾಲಿಗೆ ಚಪ್ಪಲಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು
3. ಯಾವುದೇ ಮೆಟಲಿಕ್ ವಸ್ತುಗಳು ಮೈಮೇಲೆ ಇರಬಾರದು
4. ಡೆಸ್ಮ್ ಪೌಡರ್ / ವೈಟ್ ಪೌಡರ್ ಹಚ್ಚಬೇಕು.
5. ಕಣ್ಣನ್ನು ರೋಸ್ ವಾಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು. (ಸ್ವಲ್ಪ ಹದ್ದಿರಬೇಕು)
6. ಕೃತಕ ಹಲ್ಲುಗಳು ಇದ್ದಾಗ ತೆಗೆಸಿ ಮಾಡಬೇಕು.
7. ಈ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಮಾಡುವಾಗ ಯುಪಿಎಸ್ ಅಥವಾ ಜನರೇಟರ್ ಅನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.
8. ಎ.ಹೆಚ್ ಕರೆಂಟ್ ಇದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಮಾಡಬೇಕು.
9. 10 ದಿನಕೊಮ್ಮೆ 5-6 ಸಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.
10. ಈ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ನಿಂದ ಬ್ಲಾಕೆಡ್ಸ್ ವೈಟೆಡ್ಸ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಟಿಪ್ಸ್

ಏಲಕ್ಕಿ, ಲವಂಗ, ಅಡಿಕೆ ಪುಡಿ, ಮೂರನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿ ಹಾಕಿ ಪಾಕವನ್ನು ತಯಾರಿಸಬೇಕು. ಮೆಹಂದಿ ಹಾಕಿದ ನಂತರ ಸಕ್ಕರೆ ನೀರು, ಲವಂಗದ ಎಣ್ಣೆ, ನೀಲಗಿರಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿದರೆ ಮೆಹಂದಿ ಬಣ್ಣ ಗಾಢವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೆಹಂದಿ ಒಣಗಿದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಉದುರಿಸಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ತೊಳೆಯಬೇಕು.

ರೆಡ್ ಆಕ್ಸಿಡ್ ಮೆಹಂದಿ

ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿರುವ ರೆಡ್ ಲಿಕ್ವಿಡ್ ಹತ್ತಿ ಸುತ್ತಿರುವ ಕಡ್ಡಿಯಿಂದ ಬೇಕಾದ ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಈ ಮೆಹಂದಿಯನ್ನು ಸಮಾರಭಗಳಿಗೆ 1 ದಿನ ಮುಂಚೆ ಹಾಕಬಹುದು.

ಅರಕ್ ಮೆಹಂದಿ

ಎರಡು ಹಿಡಿ ಟೀ ಪುಡಿಗೆ 2 ಹಿಡಿ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಅಗಲವಾಗಿರುವ ಚಿಕ್ಕ ಫೈಬರ್ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಲೂ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹರಡಬೇಕು. ಉಳಿದಿರುವ ಮಧ್ಯಭಾಗಕ್ಕೆ 1 ಬಟ್ಟಲು ಅಥವಾ ಲೋಟವನ್ನು ಇಟ್ಟು ಅಲುಗಾಡದಂತೆ ಇಡಬೇಕು. ನಂತರ ಈ ಡಬ್ಬಿಯಿಂದ ಹಬೆಯೂ ಹೊರ ಹೋಗದಂತೆ ನೀರು ತಂಬಿವೆ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಇಡಬೇಕು. ಸುಮಾರು 10 ನಿಮಿಷದ ವರೆವಿಗೂ ಹದವಾದ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿದ ನಂತರ ಕಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೆಂಪಾಗಿರುವ ದ್ರವವು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಒಂದು ಹದಕ್ಕೆ ಬುರವಂತೆ ಈ ದ್ರವಕ್ಕೆ ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ತೀರಾ ಗಟ್ಟಿ ಅಥವಾ ತೀರಾ ತೆಳುವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬಾರದು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬಳಸುವ ಬದಲೂ ಮೆಹಂದಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬಳಸುವುದು.

ಅರೇಬಿಕ್ ಮೆಹಂದಿ

ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಅರೇಬಿಕ್ ಮೆಹಂದಿ ಪೌಡರ್‌ಗೆ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಲಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ತಯಾರಿಸಿದ ಮೆಹಂದಿಯನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಬಹುದು.

ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಮೆಹಂದಿ

ಅರೇಬಿಕ್ & ಆರ್ಡಿನರಿ ಮೆಹಂದಿ: ಅರೇಬಿಕ್ ಮೆಹಂದಿಯ ಹೊರಗಿನ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಬರೆದು, ಒಳಗಿನ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಆರ್ಡಿನರಿ ಮೆಹಂದಿ ಹಾಕಬಹುದು.

ಂತ್ರಿಸಿದ ಮೆಹಂದಿ ವಿನ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ತುಂಬಬಹುದು.

ತಲೆಗೆ ಮೆಹಂದಿ (ಹೆನ್ಸು)ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ ಮೆಹಂದಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

1. ಮೆಹಂದಿ ಪುಡಿ 1 ಕೆಜಿ
2. ಕತ್ತಾ ಪೌಡರ್ 100 ಗ್ರಾಂ
3. ಆಪ್ಲು ಪೌಡರ್ 100 ಗ್ರಾಂ
4. ಹರಿತ ಪೌಡರ್ 100 ಗ್ರಾಂ
5. ಟೀ ಪೌಡರ್ 100 ಗ್ರಾಂ
6. ಬ್ರಾಹ್ಮಿ
7. ಮ್ಯಂಥ್ಯಾ 200 ಗ್ರಾಂ
8. ಬೀಟ್‌ರೋಟ್ ಪೌಡರ್ 200 ಗ್ರಾಂ
9. ಚಿಗರೆ ಪುಡಿ 200 ಗ್ರಾಂ
10. 4-5 ಹಸಿ ಸೀಗೇಕಾಯಿಯನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿ ಹಿಂಡಿ ತೆಗೆದು ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
11. ಅಡಿಕೆ ಸೊಪ್ಪು
12. ಬ್ಯುಂಗರಾಜ
13. ಕೂದಲಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಮೊಟ್ಟೆ, ಲೋಳೆಸರ, ಕೊಬ್ಬರೆ, ಹೆಸರುಕಾಳು

ಮೆಹಂದಿ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ:

ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮೆಹಂದಿ ಪೌಡರ್ ಅನ್ನು ಗಂಟುಗಳಿಲ್ಲದೆ ಒಡೆದುಕೊಂಡು ನಂತರ ಇದಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಟೀ ಪುಡಿಯನ್ನು 1 ಲೀಟರ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ 3 ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ. ಬೀಟ್‌ರೋಟ್ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ 1/4 ಲೀಟರ್ ಮೊಸರನ್ನು ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಸಾಲದಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ 100 ಗ್ರಾಂ ಆಲೀವ್ ಆಯಿಲ್, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಅರಳೆಣ್ಣೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ

ಒಂದನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಟ್ಟಿ ಇರುವಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು. ತಯಾರಿಸಿದ ನಂತರ ಮಿಶ್ರಣದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ಮೆಹಂದಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಅದರ ಮೇಲೆ ಹರಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಗಾಳಿ ಆಡದಂತೆ ಭದ್ರವಾಗಿ 1 ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿ 12 ಘಂಟೆಗಲ ನಂತರ ಆ ಮೆಹಂದಿಯನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಕೂದಲಿಗೆ ಮೆಹಂದಿಯನ್ನು ಕೂದಲಿನ ಕಂಡೀಶನರ್ ಅಥವಾ ಕಲರ್‌ಗೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾರಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿದೆಯೋ ಅವರಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಬಾರದು.

ಉಪಯೋಗಗಳು

ಇದರಿಂದ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಗಟ್ಟಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಮೊಸರು, ಹೊಳಪು & ಕಾಂತಿಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ನಿಂಬೆರಸವು ತಲೆ ಹೊಟ್ಟನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊಟ್ಟೆಯೂ ಶಾಂಪುವಿನ ತರಹ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದಿಲ್ಲ, ಕವಲು ಒಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಈ ಮೆಹಂದಿಯನ್ನು ಕಆಲ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಕೂದಲಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕೂದಲು ಕಪ್ಪಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

ಬೇಕಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು: ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್/ಸ್ಪೀಲ್/ಗಾಜಿನ ಪಾತ್ರೆ, 5 ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು, 5 ಮೊಟ್ಟೆ, 5 ಸೂನ್ ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಮೊಸರು 1 ಲೀಟರ್, ಹೆನ್ನಾ ೪ ಕೆಜಿ. ಆಮ್ಲಪೌಡರ್ 50 ಗ್ರಾಂ, ಮೃಂಗರಾಜ ಸೊಪ್ಪು ಅಥವಾ ಪುಡಿ 100 ಗ್ರಾಂ.

ವಿಧಾನ: ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು 15 ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮಾಡಬೇಕು ರಾತ್ರಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಮೆಹಂದಿ ಕಲಸಬೇಕು. ಬೇಕಾದಷ್ಟು ನಿಂಬೆ ರಸ, 1 ಟೀಸ್ಪೂನ್ ಜೇನು ತುಪ್ಪ ಈ ಮೂರನ್ನು ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ರಾತ್ರಿ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಚ್ಚುವಾಗ 2 ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿಭಾಗವನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ 2 ಘಂಟೆಯ ನಂತರ ತೊಳೆಯಬೇಕು. (ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಇರಬಾರದು) ನಂತರ ಇದನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ನಂತರ ಟವೆಲ ಡ್ರೈ ಮಾಡಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಅರಳೆಣ್ಣೆಯಿಂದ ತಲೆ ಬುರುಡೆಗೆ ಕಾಟನ್ ಸಹಾಯದಿಂದ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

ಕೂದಲು ಉದುರುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಿಧಾನ & ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು (ಒಬ್ಬರಿಗೆ)

ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು: ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪು 1/2 ಹಿಡಿ, ಮೃಂಧ್ಯ ಸೊಪ್ಪು 1 ಹಿಡಿ, ಅನಗೊನಸೊಪ್ಪು 1/2 ಹಿಡಿ, ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು 1/2 ಹಿಡಿ, ಸಿರಕಿರಿಸೊಪ್ಪು 1/2 ಹಿಡಿ ಬಸಲೆ ಸೊಪ್ಪು 1/2 ಹಿಡಿ, ಹುಣಸೆ ಚಿಗುರು ಸ್ವಲ್ಪ, ಚಿಕೂತ್ತಾ ಅರ್ಧಹಿಡಿ, ಕರಿಬೇವು 1 ಕಟ್ಟು, ಉಳಿ ಚಿಕ್ಕ ಸೊಪ್ಪು 1/2 ಹಿಡಿ, ಬಿಳಿ ದಾಸವಾಳದ ಹೂ, ಎಲೆ ಒಂದೊಂದು ಹಿಡಿ, ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು, ಅಥವಾ ಹೂ ಸ್ವಲ್ಪ, ಬ್ರಹ್ಮಿ, ಮೃಂಗರಾಜ ಒಂದೊಂದು ಹಿಡಿ, ಹೊಂಗೆ ಹೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೆಹಂದಿ ಎಲೆ ಅಥವಾ ಹೂವು ಒಂದೊಂದು ಹಿಡಿ, ಅಟ್‌ವಾಳ ಕಾಯಿ ಅಥವಾ ಹೂ ಒಂದು ಹಿಡಿ.

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ: ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಗ್ರಿ & ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ ರಾತ್ರಿಯೇ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಗಾಳಿಯಾಡದಂತೆ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬರುವವರಿಗೆ, ಮೆಹಂದಿ ತರಹ ಈ ಪೇಸ್ಟ್‌ಅನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕು. 10 ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ 3 ತಿಂಗಳವರೆವಿಗೂ ಬಿಡದಂತೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಶೈನಿಂಗ್ ಬರುತ್ತದೆ. & ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪೇಸ್ಟ್‌ನ್ನು ಹಚ್ಚಿದ ನಂತರ 3ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ವಾಶ್ ಮಾಡಬೇಕು.

ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪ್ಯಾಕ್

ರಾತ್ರಿ ಹೆಸರುಕಾಳು, ಮೃಂಧ್ಯ ನೆನಸಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲಿತಿರುವ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರ ಜೊತೆ ಹುಳಿಮೊಸರು, ಆಮ್ಲಪೌಡರ್, ಮೆಹಂದಿ ಟೀಡಿಕಾಶನ್, ಅಂಟವಾಳ ಪೌಡರ್ ಅನ್ನು ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಹೇರ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿ ಅದು ಹೆಡ್ ಮಸಾಜ್ ಆದ ಮೇಲೆ ಪ್ಯಾಕ್ ಆದ ಮೇಲೆ 2-3 ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ವಾಶ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು 10 ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ 6 ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಹೇರ್ ಕಂಡೀಷನರ್

ಹೇರ್ ಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿ ಭಾಗವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕಾಟನ್ ನಿಂದ ಸ್ಕಾಲ್ಡ್ & ಹೇರ್ ಗೆ ನೀರಾಗಿ ಅಷ್ಟೆ ಮಾಡಬೇಕು. 10-15 ನಿಮಿಷ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ ಸ್ಪಿಮ್ ಕೊಟ್ಟು ಹೇರ್ ವಾಶ್ ಮಾಡಿ ಗ್ಲೋಡ್ರೈ ಮಾಡಬೇಕು.

ವಿಷಯ: 8

ಹೆಡ್ ಮಸಾಜ್

ವಾತಾವರಣದ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಿಂದ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛವಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ ನಮ್ಮ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ದೂಳು ಸೇರುವುದು ಹಾಗೂ ಕೂದಲು ಕೊಳಕಾಗುವುದು, ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಸೂಯ್ಯು ನೇರವಾದ ಶಾಖ & ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪ ಹಾಗೂ ಅತಿಯಾದ ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಕೂದಲು ನೈಜ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪಧ್ಯ ಅತಿಯಾದ ಒತ್ತಡ ಇದರಿಂದ ತಲೆನೋವು, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು, ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ಹೀಗೆ ಕಣ್ಣಿನ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದು. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರವೇ ಹೆಡ್ ಮಸಾಜ್.

ಕೂದಲಿನ ವಿಧಗಳು.

ಅ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೂದಲು

ಆ.ಒಣ ಕೂದಲು

ಇ. ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತ ಕೂದಲು

ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೂದಲು ಇದ್ದರೆ 4 ರಿಂದ 5 ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಒಣ ಕೂದಲು ಇದ್ದರೆ 3 ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತ ಕೂದಲಿನವರು ಪ್ರತಿದಿನ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಕೂದಲನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೂದಲಿಗಾಗಿ ಸಾಪ್ & ಸೂತ್ ಬಾಚಣಿಕೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಕೂದಲನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಒದ್ದ ಕೂದಲನ್ನು ಬಾಚಬಾರದು ಏಕೆಂದರೆ ಕವಲು ಹೊಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಬಿಸಿ ಎಣ್ಣೆ ಆರೈಕೆ: ನೀವು ಯಾವುದೇ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚನೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ ನಂತರ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ, ಮಸಾಜ್ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಸಿದ ಟವಲ್ ಅನ್ನು ತಲೆಗೆ ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳಿ ಹೀಗೆ ಟವಲ್ ಮೂಲಕ ಕೂದಲಿಗೆ ಮತ್ತೆ ತಲೆ ಬುರುಡೆಗೆ ಹಬೆ ಹೊಟ್ಟಾಗ ಬಿಳಿ ಹೊಟ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಬೆ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಕೂದಲಿನ ರಂಧ್ರಗಳು ತೆರೆದುಕೊಂಡು ಹೊಸ ಕೂದಲು ಬರುವುದನ್ನು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ & ಹೊಳಪು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಆಯಿಲ್ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವ ರೀತಿ

1. ನಿಮ್ಮ ಬೆರಳುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಬುರುಡೆಗೆ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ
2. ಪಿಂಚಿಂಗ್ ಮಸಾಜ್
3. ನೈಲ್‌ನಿಂದ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ.
4. ಚಿಟ್ಟಿ ಬಡಿತ ಮಸಾಜ್ ಅನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ.
5. ಎರಡು ಕಯ ಜೋಡಿಸಿ ಬುರುಡೆಯ ಸುತ್ತ ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ
6. ಕೂದಲಿನ ಒಳಗಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಕೈ ಬೆರಳನ್ನು ರಿಲಾಕ್ಸ್ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು (ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ)
7. ವೈಬ್ರೇಷನ್ ಮಸಾಜ್
8. ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಿಂದ ಒತ್ತುತ್ತಾ ಮಸಾಜ್
9. ಕೂದಲನ್ನು ಎಳೆಯುತ್ತಾ ಮಸಾಜ್
10. ಕೂದಲನ್ನು ಉಜ್ಜುತ್ತಾ ಮಸಾಜ್
11. ನೆಕ್ ಮಸಾಜ್
12. ಸ್ಲೀಮ್ 5-10 ನಿಮಿಷ

ಉಪಯೋಗಗಳು

1. ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಸುಗಮವಾಗಿ ಸಾಗುವುದು
2. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಿಗುವುದು
3. ಕೂದಲು ಸೊಂಪಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ
4. ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ
5. ತಲೆ ಹೊಟ್ಟು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ
6. ತಲೆನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ
7. ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
8. 10 ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮಾಡಬಹುದು

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು
ವಿಟಮಿನ್ ಆಯಿಲ್
ಬಾಚೇಣಿಗೆ (ಹೇರ್ ಕಟಿಂಗ್ ಕೂಂಬ್)
ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ
ಕಾಟನ್
ಹರಳೆಣ್ಣೆ
ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ
ಆಲ್ ಮಂಡ್ ಆಯಿಲ್
ಟವಲ್
ಶೌಲ್

ವಿಷಯ -9

ಹೇರ್ ಡೈ:-

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ 30 ವರ್ಷದ ನಂತರ ಕೂದಲು ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣವಾಗಲು ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರ ವಯಸ್ಸು, ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಚಿಂತೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲು ಒಂದೇ ಮಾರ್ಗ, ಹೇರ್‌ಡೈ ಬಿಳಿಕೂದಲಿಗೆ ಶಾಶ್ವತ ಪರಿಹಾರವಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ 3 ವಿಧ. ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ.

ಹೇರ್ ಡೈ

3. ಹೆನ್ನಾ ಹಾಕುವುದು

ತುಂಬಾ ಬಿಳಿಯ ಕೂದಲಿದ್ದರೆ, ಹೇರ್ ಡೈ ಉತ್ತಮ ಇದರಿಂದ ಕೂದಲಿನ ಬಣ್ಣ ಕಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಹೇರ್ ಡೈಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹರ್ಬಲ್, ಗೋದ್ರೇಜ್, ಬ್ಲಾಕ್ ರೋಸ್‌ನಲ್ಲಿ 2 ವಿಧ

ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣ

2. ಕಪ್ಪುಬಣ್ಣ

ಹೇರ್ ಡೈ ಹಾಕುವ ವಿಧಾನ

ಲಿಕ್ವಿಡ್ ಹೇರ್ ಡೈನಲ್ಲಿ ಶಾಂಪು ಮತ್ತು ಡೈ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅವೆರಡನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ಗಾಜಿನ ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಕೂರಿಸಿ ಹೆಗಲ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಕರಿಯ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಹೇರ್ ಡೈ ಕೆಳಗೆ ಬೀಳದಂತೆ ಒಂದು ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಪೇಪರ್ ಹಾಕಬೇಕು.

2 ಕೈಗಳಿಗೆ ಪೌಡರ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಕೈಗೆ ಗ್ಲೌಸ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೂದಲನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬ್ರಷ್ ನಿಂದ ಡೈ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಂದು ಕೂದಲು ಸಹ ಬಿಳಿಯ ಕೂದಲು ಇಲ್ಲದಂತೆ ಡೈ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳು

ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಶಾಂಪುವಿನಿಂದ ಕೂದಲನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕು.

ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಡೈ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ತುಂಬಾ ಸಲ ತಲೆಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಬೇಗನೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಡೈ ಹಚ್ಚುವಾಗ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಇದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಡೆಟಾಲ್ ನಿಂದ ಹದ್ದಿ ಮುಖವನ್ನು ಒರೆಸಬೇಕು.

ಕಲಾ ಮೆಹಂದಿ

ಕಲಾ ಮೆಹಂದಿ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ ಡೈ ಪೌಡರ್ ಇದನ್ನು ಹೆನ್ನಾ ಪೌಡರ್ ನಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣದಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ಪೇಸ್ಟ್ ರೀತಿ ಕಲಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ ನೀರು ಮತ್ತು ಹೆನ್ನಾ ಪೌಡರ್ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಬೇಕು. ಕೂದಲು ಇದ್ದರೆ ಭಾಗ ಭಾಗಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪೂರ್ತಿ ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

ಹೇರ್ ಡೈಗೆ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿಯೂ ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

ಹೆನ್ನಾ ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ:- ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಗೆ 3 ಅಥವಾ 4 ಲೋಟ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಅದಕ್ಕೆ 3 ಚಮಚ ಟೀಪುಡಿ ಒಂದುವರೆ ಚಮಚ ಕಾಫಿಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ, ಗಟ್ಟಿ ಟೀ ಡಿಕಾಷನ್ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಕಬ್ಬಿಣದ ಬಾಣಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಗೋರಂಟಿ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಪುಡಿ 2 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ 1 ಚಿಟಿಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ಇಡಬೇಕು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅದರಲ್ಲಿ 2 ಸ್ಪೂನ್ ಮೊಸರು ಒಂದು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿ ಬಾಗ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಕೂರಿಸಿ ಹೆಗಲ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಡಾರ್ಕ್ ಕಲರ್ ಟವಲ್ ಅಥವಾ ಹೇರ್ ಬ್ರಾನ್ ಹಾಕಬೇಕು. ನೆತ್ತಿಯ ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೂದಲನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕೂದಲಿನ ತುದಿಯವರೆವಿಗೂ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಮೊದಲು ನೆತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಗಂಟಿನ ತರಹ ಸುತ್ತಿ ಎಲ್ಲಾ ಕೂದಲನ್ನು ನಾರದ ಮುನಿಯ ತರಹ ಗಂಟು ಹಾಕಬೇಕು. ಮೃದುವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಿಡಬೇಕು. ಒಂದು ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ಬಿಳಿಯ ಕೂದಲು ಕೆಂಪಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಕಪ್ಪು ಕೂದಲು ಕಪ್ಪಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ 2 ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮಾಡಿದರೆ ಕೆಂಪಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದಟ್ಟವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಶಾಂಪುವಿನಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು.

ಮುಖದ ಚೆಲುವಿಗೆ ಆಕರ್ಷಕ ಮೇಕಪ್

ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮೇಕಪ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಮುಖದ ಅನೇಕ ಕುಂದು ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ಮರೆಮಾಚಬಲ್ಲದು. ಸಹಜ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಾರದು. ಸಿಕ್ಯಾಪಟ್ಟಿ ಮೇಕಪ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಇದ್ದ ಸೌಂದರ್ಯವು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೇಕಪ್‌ಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ

1. ಕ್ಲೆಂಜಿಂಗ್ ಮಿಲ್ಕ್
2. ಮಾಯ್ಸ್ಲೆರೇಜರ್
3. ಮೇಕಪ್ ಬೇಸ್ ಫೌಂಡೇಷನ್ ಕ್ರೀಂ
4. ಕವರ್ ಕ್ರೀಂ
5. ಕನ್ಸಿಲರ್
6. ಫೇಸ್ ಪೌಡರ್
7. ಐ ಷಾಡೋ
8. ಐಬ್ರೋ ಪೆನ್ಸಿಲ್
9. ಐ ಲೈನರ್
10. ಮಸ್ಕರ
11. ಲಿಪ್ಪಿಟಿಕ್
12. ಲಿಪ್ ಗ್ಲಾಸ್
13. ಲಿಪ್ ಲೈನರ್
14. ಕೆನ್ನೆಗೆ ರಂಗು ತರುವ ಬ್ಲಷರ್

ಮೊದಲು ಹತ್ತಿಯಿಂದ ಕ್ಲೆಂಜಿಂಗ್ ಮಿಲ್ಕ್ ಹಚ್ಚಿ ವರ್ತುಲ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಪ್ಲಿಜೆಂಟ್ ಶುಚಿಮಾಡಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದ ಮುಖಕ್ಕೆ ಮಾಯ್ಸ್ಲೆರೇಜರ್ ಹಚ್ಚಿರಿ ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತ ಕಪ್ಪು ವರ್ತುಲಗಳಿದ್ದರೆ ಕವರ್ ಕ್ರೀಂ ಹಚ್ಚಿರಿ ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಕಲೆ ಗುಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಲು ಆ ಜಾಗಗಳಿಗೆ ಕನ್ಸಿಲರ್ ಹಚ್ಚಿರಿ ನಂತರ ಫೌಂಡೇಷನ್ ಕ್ರೀಂ ಅನ್ನು ಮುಖ ಹಾಗೂ ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಬೆರಳ ತುದಿಯಿಂದ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಸವರಿಕೊಳ್ಳಿ ನಿಮ್ಮ ಫೌಂಡೇಷನ್ ತೆಳುವಾಗಿರಬಹುದು, ದಟ್ಟವಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಮಧ್ಯವರ್ಗದಾಗಿರಬಹುದು. ಎರಡಿ ಷೇಡ್ ಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಯಾದರು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಮುಖಕ್ಕೆ ಮೇಕಪ್ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಐಸ್ ತುಂಡನ್ನು ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಹೊರಳಿಸಿ ನಂತರ ಫೌಂಡೇಷನ್ ಹಚ್ಚಿ ಪೌಡರ್ ಹಾಕಿ ಆಗ ಮುಖ ಬೆವರುವುದಿಲ್ಲ ಪೌಡರ್ ತೆಳುವಾಗಿ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಪೌಡರ್ ಅನ್ನು ಫೇಸ್ ಮೇಲ್ ಸಮನಾಗಿ ಹರಡಿ ಪೂರಾ ಮುಖ ಹಾಗೂ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ನವಿರಾಗಿ ಟಚ್ ಕೊಡಿ, ಫೌಂಡೇಷನ್ ಮೇಲೆ ಫೇಸ್ ಪೌಡರ್ ಬೇಕಾದರೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು ಇದನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಹತ್ತಿಯಿಂದ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಬ್ಲಷರ್ ನಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಫೇಸ್ ಪೌಡರ್ ಹಚ್ಚಿದ ಮೇಲೆ ಬಳಸುವುದು ಗಲ್ಲ, ಹಣೆ, ಮೂಗಿನ ಮೇಲೆ ತೀರಾ ತೆಳುವಾಗಿ ಬ್ರಷ್ ಆಡಿಸಿ ಲಿಕ್ವಿಡ್ ಆದರೆ ಫೇಸ್ ಪೌಡರ್ ಹಚ್ಚುವ ಮೊದಲೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಗಲ್ಲ, ಹಣೆ, ಮೂಗಿನ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಬಾರದು, ಕಣ್ಣಿನ ಉಬ್ಬು ತೆಳುವಾಗಿ ಕಿಂಚಾದರೆ ಹೈಬ್ರೋ ಪೆನ್ಸಿಲ್ ನಿಂದ ತೀಡಿ ಉಡುಪಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹೊಂದುವ ಐ ಷಾಡೋ, ಒಳ ಉಬ್ಬಿನ ಬಾಗದಿಂದ ರೆಪ್ಪೆಯ ವರೆವಿಗೂ ಬ್ರಷ್ ನಿಂದ ನಯವಾಗಿ ಸಮನಾಗಿ ಹಚ್ಚಿ ಕಣ್ಣುಗಳ ಕಡೆಗೆ ಕಣಿವೆಯ ಕೂದಲ ಹತ್ತಿರ ಐ ಲೈನರ್ ನಿಂದ ಒಂದೇ ಲೈನ್ ಎಳೆಯಿರಿ ರೆಪ್ಪೆಗಳ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಐ ಲೈನರ್ ತೀಡಲು ಬಯಸಿದರೆ ಅಲ್ಲು ಒಂದು ಗೆರೆ ಎಳೆಯಬಹುದು. ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಸ್ಕರವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಇದು ಅನೇಕ ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಮಸ್ಕರವನ್ನು ಬ್ರಷ್ ನಿಂದ ಮೊದಲು ರೆಪ್ಪೆ ಕೂದಲಿನ ಕೆಳಭಾಗ ನಂತರ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಪ್ರತೀ ರೆಪ್ಪೆ ಕೂದಲಿಗೂ ಮಸ್ಕರ ಹಚ್ಚಿರಬೇಕು. ಲಿಪ್ಪಿಕ್ ಹಲವಾರು ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ದರ್ಜೆಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಲಿಪ್ಪಿಕ್ ಬಳಸುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ತುಟಿಗಳ ಆಕಾರ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಲಿಪ್ಪಿಕ್ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಲಿಪ್ಪಿಕ್ ಪೆನ್ಸಿಲ್ ನಿಂದ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಮೊದಲು ಅದರ ತುದಿ ಗುರುತು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಒಳ ಬಾಗಕ್ಕೆ ಬಣ್ಣ ತುಂಬಬೇಕು. ಅಗತ್ಯವೆನಿಸಿದರೆ ಲಿಪ್ಪಿಕ್ ಮೇಲೆ ಲಿಪ್ ಗ್ಲಾಸ್ ಬಳಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಉಡುಪಿನ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಕುಂಕುಮ ಅಥವಾ ಬಿಂದಿಯನ್ನು ಇಡಬೇಕು

ಉಡುಪು ಯಾವ ರೀತಿ ತೊಡಬೇಕು?

ಉಡುಪುಗಳು ಸ್ತ್ರೀಯರ ದೇಹದ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ದೇಹದ ಉಬ್ಬುತಗ್ಗುಗಳನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ, ಸುಂದರವಾಗಿ, ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಸೀರೆ ಉಡುವುದಾಗಲಿ, ಉಡುಪು ತೊಡುವುದಾಗಲೀ ಒಂದು ಕಲೆ. ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವಾಗ ಅಲಂಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಮಹಿಳೆ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸಮಯ ಸಂಧರ್ಭಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾವ

ಸಂಧರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಎಂತಹ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಎಂತಹ ಸೀರೆ ಉಡಬೇಕು. ಎಂತಹ ಉಡುಪು ಸರಿ ಎನ್ನುವುದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಕಪ್ಪಾಗಿರುವ ಗಾಢವಾದ ಗಟ್ಟಿ ಬಣ್ಣದ ಸೀರೆ ಅಥವಾ ಉಡುಪು ತೊಟ್ಟರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಇನ್ನಷ್ಟು ಕಪ್ಪಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಕಪ್ಪಾದ ದೇಹದ ಛಾಯೆಗೆ ತಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಸೀರೆ ಉಟ್ಟರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತೆಳ್ಳನೆಯ ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಇರುವವರ ತೆಳ್ಳಗಿನ ಜಾರ್ಜೆಟ್ ಅಥವಾ ಸೀಷಾನ್ ಸೀರೆ ಉಟ್ಟರೆ ಕೋಲಿಗೆ ಉಡಿಸಿದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಅಂತಹವರು ಕೈಮಗ್ಗದ ಸೀರೆಗಳನ್ನು ರೇಷ್ಮೆ ಅಥವಾ ದೊಡ್ಡ ಹೂವುಗಳಿರುವ ವೈಲ್ ಸಿಲ್ಕ್ ಸೀರೆ ಉಟ್ಟರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಹಳ ದಪ್ಪಿರುವವರು ಸಹ ತೆಳ್ಳಗಿನ ಸೀರೆ ಉಟ್ಟರೆ ಅಸಹ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಕುಳ್ಳಿರುವವರು ಅಗಲ ಅಂಚಿನ ಸೀರೆ ಉಟ್ಟರೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಕುಳ್ಳಿಗೆ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹವರು ಉದ್ದನೆಯ ಗೆರೆಗಳಿರುವ ಸೀರೆ, ಉಟ್ಟರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉದ್ದವಾಗಿ ಕಾಣುವರು. ಸಣ್ಣಗೆ ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಇರುವವರು ಅಗಲದ ಅಂಚಿನ ಸೀರೆ ಉಟ್ಟರೆ ಮಟ್ಟಸವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹವರಿಗೆ ಉದ್ದ ಗೆರೆಗಳಿದ್ದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ ತಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಸೀರೆಗೆ ಗಟ್ಟಿ ಬಣ್ಣದ ಅಂಚಿದ್ದರೆ ಚೆನ್ನ. ಎತ್ತರವೂ ಅಲ್ಲದ ಕುಳ್ಳಿಗೂ ಅಲ್ಲದ ಮಧ್ಯಮ ಎತ್ತರದವರು ಎಂತಹ ಸೀರೆ ಉಟ್ಟರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ.

ಮೆಹಂದಿ

ಮೆಹಂದಿ ಒಣಗಿದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಶುಭ್ರವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ 8 ರಿಂದ 10 ತೊಟ್ಟು ನೀಲಗಿರಿ ತೈಲ ಹಾಕಿ ಟೀ ಡಿಕಾಪನ್, ಉಣಸೇಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಗಂಟಿಲ್ಲದಂತೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮೊದಲು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಮೊದಲು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಇಡಬೇಕು. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಹಾಳೆಯಲ್ಲಿ ಕೋನ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಚಮಚದಲ್ಲಿ ಮೆಹಂದಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕೋನ್ ನಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಸಬೇಕು. ಸೆಲ್ಯೂಪನ್ ಟೀಪ್ ನಿಂದ ಕೋನ್ ಅನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ಕೈಮೇಲೆ ಬಿಡಿಸಿದ ಚಿತ್ರದ ಮೇಲೆ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆರಸದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹತ್ತಿಯಿಂದ ನೆನೆಸುತ್ತಿರಬೇಕು. 7 ಘಂಟೆಯ ಅವಧಿಯ ತನಕ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೆಯೇ ಇಡಬೇಕು. ಒಣಗಿದ ನಂತರ ಚಾಕುವಿನ ಹಿಂಬದಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ತೆಗೆಯಬೇಕು. (ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬಾರದು) ಮೆಹಂದಿ ತೆಗೆದ ನಂತರ ಆ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಸಾಸುವೆ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ 4 ರಿಂದ 5 ಲವಂಗದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕಬ್ಬಿಣದ ಬಾಣಲಿಗೆ ಅಥವಾ ಹೆಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉರಿಯಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಂದ ಹೊಗೆಗೆ ಕೈಯನ್ನು ಒಡ್ಡಿ ಶಾಖ ಕೊಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮೆಹಂದಿಯ ಬಣ್ಣ ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ಇರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಡಾರ್ಕ್ ಆಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಮೊಡವೆ ನಿವಾರಣೆ

1. ಕಡಲೆಬೇಳೆಯನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಾಲನ್ನು ಚೆಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಟೀಸ್ಪೂನ್ ಅರಿಶಿನ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಪ್ಯಾಕ್ ನಂತೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಪುದೀನಾ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅರೆದು ಅದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಹನಿ ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಒಂದಷ್ಟು ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು, ಮೊಸರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿ ಹಚ್ಚಿರಿ.
2. ಮೇಥೋ ಗ್ರಂಥಿ :- ಸ್ರವಿಸುವ ಜಿಡ್ಡಿನಿಂದ ಮೊಡವೆಗಳು ಏಳುತ್ತವೆ. ಸೋಂಕು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಕೀವು ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ, ಇದನ್ನು ಜಿಗುಟಾಗಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಹರಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೀವುಕಟ್ಟಲು ಸಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ನಂಜೇರಿದ ಮೊಡವೆಗಳು ಮುಖದ ಅಂದವನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟು ಉಂಟುಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮೊಡವೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತವೆ. ಜಿಡ್ಡಿನ ಚರ್ಮವನ್ನು ಮೊಡವೆ ಇರುವಾಗ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದೊಡನೆ ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ ನಿಂಬೆ ರಸ ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಇದು ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮೊಡವೆ ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೊಡವೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಕಷ್ಟ ಕಲೆಗಳಿದ್ದರೆ

1. ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಚಮಚದಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಗೋಳಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಉಜ್ಜಿ ನಂತರ ಒಳ್ಳೆಯ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಟವಲ್ ನಿಂದ ಉಜ್ಜಿಕೊಂಡು ವರೆಸಿ, ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸತ್ತ ಚರ್ಮದ ಕಣಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತದೆ.
2. ಪುದೀನಾ ರಸ, ಅರಿಶಿನ, ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಮೊಡವೆಗಳಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಹಚ್ಚಿ ಬೇರೆ ಕಡೆಹಚ್ಚಿದರೆ ಅಲರ್ಜಿ ಆಗುತ್ತದೆ.
3. ಮೊಡವೆಗಳು ಇರುವವರೆವಿಗೆ ಲೈಫ್ ಬಾಯ್ ಗೋಲ್ಡ್ 'ಎ' ಎಟಮಿನ್ ಫೇಸ್ ಕ್ರೀಂ ಹಾಕಲು ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ಮಾಯ್ಸ್ ರೇಜರ್ ಕ್ರೀಂ ಮತ್ತು ಸೋಪನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು.

ಬೆವರುಗುಳ್ಳೆ ನಿವಾರಣೆ:-

ಮೊಸರಿಗೆ ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಬೆರೆಸಿ 4 ಅಥವಾ 5 ದಿನ ಸತತವಾಗಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಬೆವರು ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ರಕ್ಷಣೆ

ಚರ್ಮವು ಬಿಡುಸಾಗಿ ಒಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದ್ದಾಗ ಹಾಲಿನ ಕನೆಯನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸೋಪು ಬಳಸಬಾರದು. ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮ ಒಣಗದೇ ನುಣುಪಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಅರಳೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಎರಡನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಾ ಹಚ್ಚಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಕಾಲು ಘಂಟೆಯ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ಚರ್ಮವು ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಕೋಲ್ಡ್ ಕ್ರಿಂ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಮಲಗಬೇಕು ಅಥವಾ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಅಂಡ್ ಬಾಡಿ ಲೋಷನ್ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತುಟಿಗಳು ಒಡೆದರೆ ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಸವರಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ರಕ್ಷಣೆ

ಕೆಲವರಿಗೆ ಅತಿಯಾದ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಓಡಾಡಿದರೆ ಸನ್ ಬರ್ನ್ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಚರ್ಮ ಕೆಂಪಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಿದ್ದಾಗ ನಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು 10 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಸಾಬುನಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸೌತೇಕಾಯಿ, ನಿಂಬೆರಸ, ರೋಸ್ ವಾಟರ್ ಎಲ್ಲಾ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ 10 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಸಾಬುನಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸನ್ ಬರ್ನ್ ಆದಾಗ

1. ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಸುಟ್ಟ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಿ
2. ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಮಾಯ್ಸ್ಚರೇಜರ್ ಲೋಷನ್ ಅನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ
3. ಸನ್ ಬರ್ನ್ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಸೌತೇಕಾಯಿ /ಪುದೀನ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.
4. ಇದನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಫೇಷಿಯಲ್ ಮಾಡಿಸಿ
5. ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಚರ್ಮ ರೋಗ ತಜ್ಞರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ತುಟಿಗಳ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ

ತುಟಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಲ್ಪಕ್ಷಯ ತೋರಿಸುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಸೌಂದರ್ಯ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ತುಟಿಗಳು ಒಣಗಿದಾಗ ಅಥವಾ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಬಿರುಕು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಅದನ್ನು ಕೆರೆದರೆ ಸೌಂದರ್ಯ ಕೆಡುತ್ತದೆ. ತುಟಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳು ಒಡೆಯುತ್ತದೆ. ಲಿಪ್ಪಿಕ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ತುಟಿಗಳು ಅಂದವಾಗಿ ಉಳಿಯಲು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

1. ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮುಖವನ್ನು ಒಡ್ಡಬೇಡಿ, ಇದರಿಂದ ತುಟಿಗಳು ಒಣಗಿ ಕಪ್ಪಾಗಬಹುದು.
2. ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಾಲು, ಬೆಣ್ಣೆ ತರಕಾರಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿರಿ.
3. ಆದಷ್ಟು ತಿಳಿ ಬಣ್ಣದ ಅಥವಾ ತುಟಿಯ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಸಮೀಪದ ಬಣ್ಣ ಇರುವ ಲಿಪ್ಪಿಕ್ ಬಳಸಿದರೆ ಚೆನ್ನ. ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನ ನಾರಿಯರು ಸ್ವಲ್ಪ ಘಾಡ ಬಣ್ಣದ ಲಿಪ್ಪಿಕ್ ಬಳಸಿದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಲಿಪ್ಪಿಕ್ ಬಳಸುವಾಗ ಪ್ರತೀ ಸಲ ಮೊದಲು ಕ್ಲೆಂಸಿಂಗ್ ಹಚ್ಚಿ ನಂತರವೇ ಲಿಪ್ಪಿಕ್ ಬಳಸಬೇಕು.

ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಕಪ್

1. ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಕಪ್ ಐ ಷಾಡೋ ನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಐ ಷಾಡೋ ಬ್ರಷ್ ಅಥವಾ ಅಪ್ಲಿಕೇಟರ್ ಮೂಲಕ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಚೆಂದ
2. ಐ ಷಾಡೋ ಹಚ್ಚಲು 2 ರೀತಿಯ ಬ್ರಷ್‌ಗಳು ಬೇಕು. ಅಗಲವಾದ ಬ್ರಷ್ ನಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಐ ಷಾಡೋ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ತೆಳ್ಳನೆಯ ಚೂಪಾದ ಬ್ರಷ್‌ನಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಆಕಾರಗೊಂಡಂತೆ ಐ ಷಾಡೋ ಹಚ್ಚಬೇಕು.
3. ಐ ಷಾಡೋ ಹಚ್ಚುವಾಗ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಗೆರೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು.
4. ಕಣ್ಣುಗಳ ಹೊಳಪು ಮತ್ತು ಗಾಂಭೀರ್ಯ ತರಲು ಐ ಲೈನರ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿರಿ. ಕಣ್ಣುಗಳ ಒಳ ಮೂಲೆಯಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿದ ಮೇಲಿನ ರೆಪ್ಪೆ ಕೂದಲು ಬುಡದ ವರೆವಿಗೂ ಗೆರೆಯನ್ನು ಎಳೆಯಬೇಕು. ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಗೆರೆ ಎಳೆಯಬೇಕು.
5. ಮಸ್ಕರವನ್ನು ಬ್ರಷ್ ನಿಂದ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಇದು ಶಿಖರದ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವಂತಿರಬೇಕು. ಮೊದಲು ಕಣ್ಣು ರೆಪ್ಪೆಯ ಮೇಲೆ ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ಹಚ್ಚಿ ನಂತರ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಬ್ರಷ್ ಆಡಿಸಬೇಕು. ಸಮನಾಗಿ ಹಚ್ಚಿದಾಗ ಕಣ್ಣು ಆಕರ್ಷಕ ವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಪಾರ್ಲರ್ ನೆಡೆಸಬೇಕಾದರೆ ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು

1. ಹೈಬ್ರೋ ಚೇರ್
2. ಬೇಬಿ ಕಟಿಂಗ್ ಚೇರ್
3. ವ್ಯಾಕ್ಸ್ ಹೀಟರ್
4. ವ್ಯಾಕ್ಸ್ ಬ್ಲೇಡ್
5. ವ್ಯಾಕ್ಸ್ ಬ್ಲೇಡ್ ಕ್ರೀಂ/ವ್ಯಾಕ್ಸ್ ಬಟ್ಟೆಗಳು
6. ಹೇರ್ ಡ್ರೈಯರ್
7. ಸ್ಪೀಮರ್
8. ವಾಷ್ ಬೇಷನ್
9. ಮೆನಿಕ್ಯೂರ್ ಮತ್ತು ಪೆಡಿಕ್ಯೂರ್ ಸೆಟ್ ಮೆಷಿನ್
10. ಬ್ಲಾಕೆಡ್ ವೈಟೆಡ್ ರಿಮೂವರ್
11. ಮೇಕಪ್ ಕಿಟ್
12. ಸಿಜರ್ಸ್
13. ಸ್ಪೈಲ್ ಕೂಂಬ್ಸ್
14. ರೋಲರ್ ಕೂಂಬ್ಸ್
15. ಹೈಬ್ರೋ ಥ್ರೆಡ್
16. ಹೇರ್ ಕ್ಲಿಬ್
17. ಹೆಡ್ ಬ್ಯಾಂಡ್

18. ವಾಟರ್ ಸ್ಟ್ರೀ
19. ಗ್ಲಾಸ್
20. ಏಪ್ರಾನ್
21. ವಿಗ್
22. ಫೇಷಿಯಲ್ ಕ್ರೀಂ
23. ಬ್ಲೀಚ್ ಕ್ರೀ
24. ಫೇಷಿಯಲ್ ಸ್ಕ್ರಬ್
25. ಕ್ಲೆಂಜಿಂಗ್ ಲೋಷನ್
26. ಮಾಯ್ಸ್ ರೇಜರ್
27. ರೋಸ್ ವಾಟರ್
28. ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್
29. ಪೇಷಿಯಲ್ ಮಸಾಜರ್
30. ಕ್ಯುಟಿಕಲ್ ಸಾಪ್ಪಾನರ್
31. ಕಾಟನ್
32. ನೈಲ್ ಪಾಲೀಷ್
33. ನೈಲ್ ಪಾಲೀಷ್ ರಿಮೂವರ್
34. ಮಗ್ ಪ್ಯಾಕ್
35. ಸೋಪ್
36. ಹಾಂಡ್ ಅಂಡ್ ಬಾಡಿ ಲೋಷನ್
37. ಪೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಸೆಟ್
38. ಹೇರ್ ಕಲರಿಂಗ್
39. ಹೇರ್ ಪಿನ್ಸ್
40. ಯು ಪಿನ್ಸ್
41. ಕನ್ನಡಿ
42. ಟವಲ್ಸ್
43. ಮುಲ್ತಾನ್ ಮಿಟ್ಟಿ
44. ಗ್ಲಿಸರಿನ್
45. ಏರ್ ಜೆಲ್
46. ಐಬ್ರೋ ಪೌಡರ್
47. ಪ್ಯೂಟ್ ಕ್ರೀಂ
48. ಸ್ವಂಜ್
49. ಬೌಲ್ಸ್
50. ಫೆಮಿಕ್ ಸ್ಟೋನ್
51. ಉಟ್ ಸ್ಕ್ರಾಪರ್
52. ಆಕ್ಸಿವೇಟರ್
53. ಆಸ್ಟಿಜೆಂಟ್ ಲೋಷನ್
54. ಸ್ಯಾನ್ ಪ್ಯಾಕ್
55. ಶಾಂಪೂ

56. ಉಡ್ ಸ್ತುಫರ್

57. ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಫೆರಾಕ್ಸೈಡ್