



ತ್ವಚೆಯ ಕಾಂತಿಗೆ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣು



ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣು ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಪೂರಕ. ತ್ವಚೆಗೆ ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳಿಂದ ಹಾನಿಯಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ, ಹೊಳಪು ನೀಡುತ್ತದೆ, ತಾಜಾತನ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ತ್ವಚೆ ಶುದ್ಧಿಗೆ, ಒಣಚರ್ಮಕ್ಕೆ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಬಳಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

■ ಪ.ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಶಾಸ್ತ್ರಿ

ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆಗೆ ಹಣ್ಣುಗಳ ಕೊಡುಗೆ ಅಪಾರ. ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೌಂದರ್ಯದ ಗುಟ್ಟು ಅಡಗಿದೆ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಕಿತ್ತಳೆ, ಪೇರಳೆ, ಬಾಳೆ, ಮೋಸಂಬಿ, ಸೇಬು ಎಲ್ಲವೂ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧನೆಗೆ ಪೂರಕವೆ. ಅದರಂತೆ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣು ಕೂಡ.

ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣು ಕೆಂಪು, ಕಪ್ಪು ಮತ್ತು ಹಸಿರು ವರ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ವರ್ಣ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾದರೂ ಗುಣಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೊಂದು ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲಿ ಬಿ, ಸಿ ಮತ್ತು ಕೆ ಜೀವಸತ್ವಗಳು, ಖನಿಜಗಳು, ಆಮ್ಲಗಳು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗುವ ಆಹಾರವೂ ಹೌದು. ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇವಿಸಿ ಅದರಿಂದ ಹಲವು ಲಾಭಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಹಾಗೆಯೇ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಸೌಂದರ್ಯ ತಜ್ಞರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹಕಾಂತಿ ವರ್ಧಿಸುವ ಬಾಹ್ಯ ಲೇಪನಗಳಿಗೂ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ತಿರುಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಸೂರ್ಯನ ಹಾನಿಕಾರಕ ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಆಗುವ ಹಾನಿಯನ್ನು ತಡೆಯುವ ಫ್ಲವೊನೈಡ್‌ಗಳು, ಪ್ರೊಥೊಸಿಯಾನಿಡಿಸ್ ಮತ್ತು ರೆಸ್ಪೊಸೈರಾಲ್ ಸತ್ವಗಳು ದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ರಸದಲ್ಲಿ ವಿಪುಲವಾಗಿರುವ ಕಾರಣ ಜೇನುತುಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಈ ರಸವನ್ನು ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಮುಖಕ್ಕೆ ದಪ್ಪವಾಗಿ ಹಚ್ಚಿ

