



ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆಗೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ



ಹಣ್ಣುಗಳು ತಿನ್ನಲ್ಪಟ್ಟೇ ಯೋಗ್ಯವೆಂದು ಭಾವಿಸಿದರೆ ಅದು ನಿಮ್ಮ ತಪ್ಪು ಎಣಿಕೆ. ಕೆಲವೊಂದು ಹಣ್ಣುಗಳು ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆಗೂ ಸಹಕಾರಿ. ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಸೇಬು, ಕಿತ್ತಳೆ, ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಮುಂತಾದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸೌಂದರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

■ ಶಾರದಾ ಪಿ.ಬಿ.

ತ್ವಚೆಯ ಅಂದ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ಫೇಶಿಯಲ್ ಅಗತ್ಯ. ವ್ಯೂಟಿ ಪಾರ್ಲರ್‌ಗೆ ಹೋಗಿ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಕಾದು ಫೇಶಿಯಲ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ತಿಂಗಳಿಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಫೇಶಿಯಲ್ ಮಾಡಿದರೆ ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದಲ್ಲದೇ ತ್ವಚೆಯ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ಕೂಡ ಉತ್ತಮ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ.

ಕ್ಲೆನ್ಸಿಂಗ್

ಹಸಿ ಹಾಲು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಉತ್ತಮ ಕ್ಲೆನ್ಸರ್. ಹಸಿ ಹಾಲನ್ನು ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಮುಖ ಹಾಗೂ ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ 2 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ.

3 ಚಮಚ ಹಸಿ ಹಾಲಿಗೆ 2 ಚಮಚ ನಿಂಬೆ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಚರ್ಮವನ್ನು ಶುಭ್ರಗೊಳಿಸಲು ಬಳಸಬಹುದು.

ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ 5 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಸೋಸಿ, ತಣ್ಣಗಾದ ಬಳಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಕ್ಲೆನ್ಸಿಂಗ್ ಬಳಕೆ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು.

ಸ್ಕ್ರಬ್

ಕಾಲು ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿಗೆ 3 ಚಮಚ ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ಹಾಗೂ 4 ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸ ಬೆರೆಸಿ 2 ನಿಮಿಷ ಸ್ಕ್ರಬ್ ಮಾಡಿ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದರೆ ಅತಿಯಾದ ಜಿಡ್ಡಿನಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಣ ಚರ್ಮದವರು ಸಣ್ಣ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಜೊತೆ 4 ಚಮಚ ಹಾಲು ಹಾಗೂ 2 ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಸ್ಕ್ರಬ್ ಮಾಡಿ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದರೆ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ತೇವಾಂಶ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಬದಲಿಗೆ ಕಾಫಿಪುಡಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಮಿಶ್ರ ಚರ್ಮದವರು ಕಾಲು ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನು ತುಪ್ಪ, 2 ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸ ಹಾಗೂ ಎರಡು ಚಮಚ ರವೆ ಮಿಶ್ರಿಸಿ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸ್ಕ್ರಬ್ ಆದ ಬಳಿಕ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ಮುಖ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಮಾಲೀಶು

ಅರ್ಧ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, 2 ಚಮಚ ಹಣ್ಣಾದ ಪಪ್ಪಾಯಿ ತಿರುಳು ಹಾಗೂ 2 ಚಮಚ ತೆಂಗಿನಹಾಲು ಬೆರೆಸಿ ಮುಖ ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ 5 ನಿಮಿಷ ಮಾಲೀಶು ಮಾಡಿ. ಇದು ಒಣ ಚರ್ಮದವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ.

ಅರ್ಧ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿಗೆ 2 ಚಮಚ ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ ಬೆರೆಸಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿದರೆ ತ್ವಚೆಯ ಒರಟುತನವನ್ನು ಹೋಗಿಸಬಹುದು.

ಎಣ್ಣೆ ಚರ್ಮದವರು ಕಾಲು ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಜೊತೆ 5-6 ಚಮಚ ನಿಂಬೆ ರಸ, 3 ಚಮಚ ರೋಸ್ ವಾಟರ್ ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಮಸಾಜ್ ಕ್ರೀಮ್ ಆಗಿ ಬಳಸಿ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಹಾಗೂ ಮಿಶ್ರ ಚರ್ಮದವರಿಗೆ ಕಾಲು ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, 2 ಸ್ವಾಬೆರಿ, 2 ಚಮಚ ಮಾವಿನಹಣ್ಣು ಮತ್ತು 4 ಚಮಚ ನಿಂಬೆ ಅಥವಾ ಕಿತ್ತಳೆ ರಸದ ಮಸಾಜ್ ಕ್ರೀಮ್ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಹಬ್

ಒಂದು ದಪ್ಪ ಟವೆಲ್ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ, ನೀರನ್ನು