ಸಿಟ್ರಸ್ ಅಂಶವಿರುವ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಉತ್ತಮ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ. ತ್ವಚೆಯ ನಿರ್ಜೀವ ಕಣಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಒರಟು ಚರ್ಮವನ್ನು ನಯಗೊಳಿಸಲು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಬಳಕೆ ಸಹಕಾರಿ.

ತ್ವಚೆಯ ಅಂದಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆ

ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಅಡುಗೆಗೂ ಸರಿ, ಅಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂಥ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆಗೂ ಸರಿ. ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಇದರ ಸಿಪ್ಪೆಯಿಂದ ಮುಖ, ಕೈಕಾಲುಗಳ ಅಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಸೌಂದರ್ಯವೇ ಭೂಷಣ. ಹೀಗಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳೂ ಚಂದ ಕಾಣಾಕ ಹರಸಾಹಸ ಮಾಡುವುದು ಸಹಜ. ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ತ್ವಚೆಯೂ ಕಳೆಗುಂದುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ತ್ವಚೆ ಅಂದಗೆಡದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ಹಿರೀಕರು ತ್ವಚೆಯ ಆರೈಕೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಕ್ರೀಮ್, ಲೋಷನ್, ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್‌ಗಳಿಗೆ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಲೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರುವ ಅಡುಗೆ ಸಾಧನಗಳಿಂದಲೇ ಮುಖ, ಕೈಕಾಲು ತ್ವಚೆಯ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದು ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ, ಅರಿಶಿನ, ಈರುಳ್ಳಿ ರಸ, ಜೇನುತುಪ್ಪ... ಹೀಗೆ. ಜೊತೆಗೆ ಸಿಟ್ರಸ್ ಅಂಶ ಅಧಿಕ ಇರುವ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು.

ಹೊಳೆ ಹೊಳೆವ ಮೃದುವಾದ ಚರ್ಮವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನಮ್ಮ ಅಜ್ಜಿ, ಮುತ್ತಜ್ಜಿಯರು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದುದೇ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು. ಜೊತೆಗೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳ ಸಿಪ್ಪೆ, ತಿರುಳು, ಬೀಜಗಳನ್ನು. ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಮ್ಲೀಯ ಗುಣ ಇದೆ. ಇದು ಚರ್ಮದ ಟೋನರ್ ಆಗಿಯೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ಮೇಲಿನ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು, ಮೊಡವೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಉಪಚಾರ ಸೂಕ್ತ ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು ಉತ್ತಮ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದರಿಂದ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನಿಂಬೆ ಬಳಕೆ ಹೇಗೆ?

- ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಎರಡು ಚಮಚ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ, ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಕಪ್ಪುಕಲೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ತ್ವಚೆ ನುಣುಪಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ನಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿ ಕಾಳುಮೆಣಸು ತೇಯ್ದು ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮೊಡವೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ನಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸಕ್ಕೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಮೊಸರು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆದರೆ ಮುಖ ನಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಎರಡು ಚಮಚ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಹತ್ತಿಯಿಂದ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. 10 ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ಅದನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಂಬೆ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್‌ನಿಂದ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕಾಂತಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಸನ್ ಟ್ಯಾನ್ ಕೂಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಎರಡು ಚಮಚ ಹಾಲಿನ ಪುಡಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ರಸ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಎರಡರಲ್ಲೂ ಚರ್ಮದ ತೇವಾಂಶ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಗುಣ ಇರುವುದರಿಂದ ಇದು ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ.
- ಒಂದು ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಹೆಚ್ಚಿ ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ರಸಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸ ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ಸನ್‌ಟ್ಯಾನ್‌ನಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

■ ಯು.ಎ.