ಚಂದ ಕಾಣಾಕ ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣು

ಹಲಸಿನಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಲಷ್ಟೇ ರುಚಿ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದು ಉತ್ತಮ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಎಂಬುದು ಅನೇಕರಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ.

■ ಪ. ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಶಾಸ್ತ್ರಿ

ಇನ್ನೇನು ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಸೀಸನ್ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತಿದೆ. ರಾಸಾಯನಿಕ, ಕೀಟನಾಶಕ ಬಳಕೆಯಿಲ್ಲದ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಈ ಹಣ್ಣು ನಿಸರ್ಗದ ಅನುಪಮ ದೇಣಿಗೆ. ಜೀವಸತ್ವಗಳು, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್, ನಾರು, ರೋಗಾಣು ವಿರೋಧಿ ಅಸ್ತ್ರಗಳು, ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಈ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಇಲ್ಲ. ಸಿಹಿ, ರುಚಿ, ಪರಿಮಳಯುಕ್ತವಾದ ಹಣ್ಣಿನ ಸೇವನೆ ದೇಹಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುವಂತೆ ಅದರ ಬೀಜ ಮತ್ತು ತೊಳೆಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ಮುಖಲೇಪನದಿಂದ ಅನುಪಮ ಮುಖಕಾಂತಿಯ ಸೌಭಾಗ್ಯವನ್ನೂ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಮೊಡವೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ

ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮೊಡವೆಗಳಿದ್ದರೆ ಅದು ಮಾಗುವ ಮೊದಲೇ ಒಣಗಿಸಬಹುದು. ಹಲಸಿನ ತೊಳೆಗಳನ್ನು ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಮೊಡವೆಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ದಪ್ಪವಾಗಿ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳ ಬಳಿಕ ಗುಲಾಬಿ ಜಲದಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ನೋವು ನೀಡದೆ, ಕೀವು ಆಗದೆ ಮೊಡವೆ ಮುದುಡಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕಲೆ ಇದ್ದರೆ ಒಂದು ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸ ಮತ್ತು ಒಂದು ಹಲಸಿನ ತೊಳೆಯ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿ. ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಮುಖ ಕಂದು ವರ್ಣವಾಗಿದ್ದರೆ ಇದನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ದಪ್ಪವಾಗಿ ಲೇಪಿಸಿ ಒಂದು ತಾಸಿನ ಬಳಿಕ ತಂಪು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ವಾರಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೊಳೆಯುವ ಮುಖಕಾಂತಿಗಾಗಿ

ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನ ತೊಳೆಯ ರಸಗಳನ್ನು ಸಮ್ಮಿಶ್ರಗೊಳಿಸಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ಲೇಪಿಸಿ ಎಳನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ತೋರಿಸುವ ಸುಕ್ಕುಗಳಿಂದ ಮುಖ ಮುಕ್ತವಾಗಲು ಒಂದು ತೊಳೆ, ಒಂದು ಚಮಚ