



ಅಂದ ಚಂದಕೆ ಸೇಬು

ಸೇಬುಹಣ್ಣು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕ. ಇದು ಉತ್ತಮ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕವೂ ಹೌದು. ಸೇಬಿನಿಂದ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್, ಫೇಷಿಯಲ್, ಫೇಸ್ ಮಾಸ್ಕ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ತ್ವಚೆಯ ತಾಜಾತನ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

■ ಯು.ಎ.

ದುಂಡು ಮುಖದ ಚೆಲುವೆ ಕಂಡರೆ ಅವಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ನಡೆಯುವುದು ಹೀಗೆ... ಎಂಥಾ ಸುಂದರಿ, ಬಟ್ಟಲು ಕಂಗಳು, ಬಾಗಿರದ ಹುಬ್ಬು, ದಾಳಿಂಬೆ ಬೀಜದಂತಹ ದಂತಪಂಕ್ತಿ, ಕೆನ್ನೆಗಳೋ ಸೇಬು ಹಣ್ಣಿನ ಹಾಗೆ... ವರ್ಣನೆ ಹೀಗೇ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಸೇಬು ಹಣ್ಣನ್ನು ಹಣ್ಣಿನ ಕೆನ್ನೆಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದಾಯಿತು. ಕೆಂಪು ಕೆಂಪಾದ ಸೇಬು ಹಣ್ಣುಗಳು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಆಗರವಾಗಿದ್ದು, ತಿನ್ನಲು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆಯಲ್ಲೂ ಮಹತ್ವದ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಿದೆ.

ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ವಿಟಮಿನ್, ಮಿನರಲ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸೇಬು ಸಹಕಾರಿ. ಹಸುರು ಬಣ್ಣದ ಸೇಬಿನಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಅಂಶವೂ ಹೇರಳವಾಗಿದೆ. ಇದು ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ತ್ವಚೆಯ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವ ಗುಣ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಕೊಲಾಜೆನ್ ಉತ್ಪಾದನೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.

ಈಗ ಬಿಸಿಲು ದಿನೇ ದಿನೇ ಏರುತ್ತಿದೆ. ಬಿಸಿಲಿನ ಪ್ರಖರತೆಗೆ ಚರ್ಮ ಒಣಗುವುದು ಸಹಜ. ಸೂರ್ಯನ ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಹಾನಿಗೊಳಿಸುವುದು ಖಂಡಿತ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಹಸುರು ಸೇಬು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.

ಸೇಬುಹಣ್ಣು ಬಳಸಿ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್, ಫೇಷಿಯಲ್, ಫೇಸ್ ಮಾಸ್ಕ್ ಮಾಡಿ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧನೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡೋದು ಹೇಗೆ?

ಒಂದು ಸೇಬುಹಣ್ಣನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆಯದೆ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಹೋಳುಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಳಿಕ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಖ ತೊಳೆದು ಶುಭ್ರವಾದ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒರೆಸಿ ಮುಖದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಸೇಬು ಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ



ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಎರಡು ಹನಿ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಮುಖ, ಕೈಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ. ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಬಳಿಕ ತೊಳೆದರೆ ಮೊದಲೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸೇಬು ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಮವನ್ನು ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸಿಂಗ್ ಆಗಿ ಉಳಿಸುವ ಗುಣ ಇದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸೇಬುಹಣ್ಣಿನ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಬೇಸಿಗೆಯ ಹವೆಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ತೇವಾಂಶ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿ. ಸೇಬುಹಣ್ಣಿನ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸದೊಂದಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ ಹಾಗೂ ಎರಡು ಹನಿ ಆಲಿವ್ ಆಯಿಲ್ ಸೇರಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ಮುಖದ ತಾಜಾತನ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಚರ್ಮದ ಸುಕ್ಕು ನಿವಾರಣೆಗೆ

ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಸುಕ್ಕು, ನೆರಿಗೆಗಳು ಮೂಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಸೇಬುಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಮುಪ್ಪಾಗುವುದನ್ನು ಕೊಂಚ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮುಂದೂಡಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಲೈಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಚರ್ಮದ ಸುಕ್ಕು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ನಿರ್ಜೀವ ಕಣಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ.