



# ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸೌಂದರ್ಯದ ಗುಟ್ಟು

ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳ ಸಿಪ್ಪೆಗಳು ಉತ್ತಮ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳು. ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಕೂಡ ಇದಕ್ಕೆ ಹೊರತಾಗಿಲ್ಲ. ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯೂ ಸೌಂದರ್ಯ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

## ■ ಪ. ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಶಾಸ್ತ್ರಿ

ಹಣ್ಣುಗಳು ಉತ್ತಮ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ. ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಪಪಾಯಿ, ಸೇಬು, ಕಿತ್ತಳೆ... ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನೂ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದಿದೆ. ಕೆಲ ಹಣ್ಣುಗಳ ಸಿಪ್ಪೆಗಳು ಸಹ ನಮ್ಮ ಅಂದ ಚಂದ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿ. ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಕಿತ್ತಳೆಹಣ್ಣುಗಳ ಸಿಪ್ಪೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಗುಣ ಇದೆ. ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಪೋಷಕಾಂಶದ ಕಣಜ. ಹಣ್ಣು ತಿಂದ ಬಳಿಕ ಸಿಪ್ಪೆ ಎಸೆಯುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಈ ಸಿಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿ ಲೈಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು, ಕೆರೊಟಿನಾಯ್ಡ್‌ಗಳು, ಪಾಲಿಫಿನಾಲ್‌ನಂತಹ ಜೈವಿಕ ಸಕ್ರಿಯ ಸಂಯುಕ್ತಗಳು, ಎ, ಬಿ, ಸಿ, ಇ ಜೀವಸತ್ತ್ವಗಳು ಅಡಗಿವೆ. ಇದರಿಂದ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನೂ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

### ಹೊಳೆಯುವ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ...

ಯಾವುದೇ ದಂತ ಮಜ್ಜನ ಬಳಸಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿದರೂ ಹಲ್ಲುಗಳು ಮಸುಕಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಥಳಥಳ ಹೊಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಚಿಂತೆ ಇದ್ದವರು ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ಬಳಸಿ. ಎಲ್ಲ ಸೌಂದರ್ಯ

ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ ಬಳಸುವ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ಆಗ ತಾನೇ ಸುಲಿದ ಹಣ್ಣಿನದಾಗಿರಬೇಕು. ಹಣ್ಣು ಹೆಚ್ಚು ಪಕ್ವವಾಗಿ ಕೊಳೆಯುವ ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪಿ ಸಿಪ್ಪೆ ಕಪ್ಪಾಗಿರಬಾರದು. ತೀರ ದೋರೆಗಾಯಿಯೂ ಆಗಿರಬಾರದು. ಅಲ್ಲದೆ ಪ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿರಿಸಿದ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಬಳಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಶುಷ್ಕ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಒಳಗಿನ ಬಿಳಿಯ ಭಾಗದಿಂದ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ಸಿಪ್ಪೆ ಸವೆದರೆ ಬೇರೊಂದು ಸಿಪ್ಪೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ದಿನವೂ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹಳದಿ ವರ್ಣದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳಗಾಗಿ ಹೊಳೆಯುತ್ತವೆ. ಸಿಪ್ಪೆಯ ಒಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಲಿಂಬೆರಸ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪಿನ ಮಿಶ್ರಣ ಲೇಪಿಸಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತಿಕ್ಕಲು ಬಳಸಿದರೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

### ಮೊಡವೆಗೆ

ಹದಿ ಹರಯದವರ ಮುಖಕ್ಕೆ ಮೊಡವೆಗಳ ಕಾಟ ಅತ್ಯಧಿಕ.

