ಪಪ್ಪಾಯಿ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆಯ ಸಿಪಾಯಿ

ಪಪ್ಪಾಯಿ ರುಚಿಕರ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹಣ್ಣು. ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆಗೂ ಸಹಕಾರಿ. ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ, ಹೂವು, ಕಾಯಿ, ಎಲೆ, ಬೀಜಗಳನ್ನೂ ಸೌಂದರ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಳಸಬಹುದು.

■ ಕವಿತಾ ವಿನು ಭಟ್ಟ

ವರ್ಷದ ಎಲ್ಲ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣು ಆರೋಗ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೂ ಸಾಥ್ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಕೇವಲ ಹಣ್ಣು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಪಪ್ಪಾಯಿ ಕಾಯಿ, ಎಲೆ, ಬೀಜ, ಬೀಜದ ಎಣ್ಣೆ, ಹೂವು ಎಲ್ಲವೂ ಸೌಂದರ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ.

ಪಪ್ಪಾಯಿಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಫೈಟೋಕೆಮಿಕಲ್ಸ್, ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಮತ್ತು ಇ, ಪಪೈನ್ ಎಂಬ ಶಕ್ತಿಯುತ ಕಿಣ್ವಗಳಿವೆ. ಈ ಹಣ್ಣು ಚರ್ಮವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಲು ಕೊಲಾಜನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಕಾಲಿಕ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಗುಣಗಳಿವೆ.

ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣಿನ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್

ಒಣತ್ವಚೆ ಮತ್ತು ಶುಷ್ಕ ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದಾಗ ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳಿಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮುಖ, ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಕೈಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸ್. ಇದು ಚರ್ಮವನ್ನು ಹೈಡ್ರೇಟ್ ಮಾಡಿ ಕಾಂತಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳಿನ ಜೊತೆಗೆ ನಿಂಬೆರಸ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ತಣ್ಣನೆಯ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ತ್ವಚೆಗೆ ಸುಂದರ ಬಣ್ಣವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಪಪ್ಪಾಯಿಯದಲ್ಲಿರುವ ಪಪಾಯಿನ್ ಎಂಬ ಪೋಷಕಾಂಶ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಬಿಳಿಚುಕಾರಕವಾಗಿದೆ. ಇದು ಚರ್ಮದ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣಿನ ಪೇಸ್ಟ್‌ಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಮುಲ್ತಾನಿ ಮಿಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮುಖ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಬ್ಲ್ಯಾಕ್ ಹೆಡ್ಸ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣಿನ ಪಲ್ಪ್ ಜೊತೆಗೆ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ರಸ ಮತ್ತು ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಮುಖ, ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಕಪ್ಪಾದ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ, ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಇದು ಸನ್ ಟ್ಯಾನ್‌ಗೆ ಉತ್ತಮ ಮನೆಮದ್ದು.

ಪಪ್ಪಾಯಿ ಮತ್ತು ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಎರಡನ್ನೂ ರುಬ್ಬಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮುಖ, ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಪ್ಪಾದ ಚರ್ಮದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ತ್ವಚೆ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಪಪ್ಪಾಯ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದ ಜೊತೆಗೆ ಶ್ರೀಗಂಧದ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುತ್ತ ಬಂದರೆ ಮುಖ ಯೌವನದ ಕಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ವಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಾರಿ ಈ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳಿಗೆ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿಭಾಗ, ನಿಂಬೆರಸ, ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಓಪನ್ ಪೋರ್ಸ್ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿ ತ್ವಚೆಗೆ ಸುಂದರ ಬಣ್ಣ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ಒಣಗಿ ತುರಿಕೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಪಪ್ಪಾಯ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ತಿರುಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಪೂರ್ತಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ತಣ್ಣನೆಯ ನೀರಿನಿಂದ ವಾಶ್ ಮಾಡಿದರೆ ಚರ್ಮ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸ್ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಲು ಮತ್ತು ಪಪ್ಪಾಯ ಕ್ಲೆನ್ಸರ್

ಪಪ್ಪಾಯ ತಿರುಳಿನ ಜೊತೆಗೆ ಹಾಲು ಹಾಕಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮುಖದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹೊಳಪು ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕ್ಲೆನ್ಸಿಂಗ್. ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪಪ್ಪಾಯಿ ತಿರುಳಿಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಹಾಲು ಹಾಕಿ ದಪ್ಪವಾಗಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮೊಡವೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಸುಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ಹಣ್ಣಿನ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್

ಪಪ್ಪಾಯ ಹಣ್ಣನ್ನು ಕಿವುಚಿಕೊಂಡು ಜೇನುತುಪ್ಪ