ಬೆರೆಸಿ ಇದಕ್ಕೆ ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್ ಸೇರಿಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಚರ್ಮದ ಸುಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ತ್ವಚೆಯ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವ ಗುಣ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣದಿಂದ ಚರ್ಮ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಪಪ್ಪಾಯ ಸಿಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪಪೈನ್ ಅಂಶವು ಸತ್ತಕೋಶಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ. ಪಪ್ಪಾಯ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಗೆ ಕಾಫಿ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಳಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಡಾರ್ಕ್ ಸರ್ಕಲ್ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಪಪ್ಪಾಯ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳಿಗೆ ಸೌತೆಕಾಯಿ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣ ತಿಳಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣಿನ ಜೊತೆಗೆ ಆಪಲ್ ಸೈಡರ್ ವಿನೆಗರ್ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಪಿಎಚ್ ಮಟ್ಟ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ಉರಿಯೂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಇ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್ ಬೆರೆಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿ ಕ್ರೀಂನಂತೆ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಮುಖದ ಸುಕ್ಕುಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ.

ಪಪ್ಪಾಯಿ ಕಾಯಿ

ಪಪ್ಪಾಯಿ ಕಾಯಿ ಕೂಡ ನಮ್ಮ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಕಾಯಿಯಿಂದ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಚಿಹ್ನೆಗಳಾದ ನಿರಿಗೆ ಮತ್ತು ಸುಕ್ಕುಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಫೇಸ್ ಸ್ಕ್ರಬರ್: ಪಪ್ಪಾಯಿ ಕಾಯಿಯ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು, ತುಂಡುಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಬೆರೆಸಿ ಮುಖ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಸ್ಕ್ರಬ್ ಮಾಡಿ. ನಂತರ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಇದು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಕೊಳೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ನಿರ್ಜೀವ ಕೋಶಗಳ ತೆಗೆದು ಹೊಸ ಚರ್ಮದ ಮರುಹುಟ್ಟಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ಸ್ಕ್ರಬ್ ಮಾಡಿದ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಅಂದಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಪಪ್ಪಾಯಿ ಕಾಯಿಯ ರಸಕ್ಕೆ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಮಾಲೀಶ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆಯುವ ಕೂದಲ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆನ್ನೆ ಮತ್ತು ಕಿವಿಯ ಪಕ್ಕ ಕೂದಲು ಇದ್ದಾಗ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪಪ್ಪಾಯ ಕಾಯಿಯಿಂದ ಒಸರುವ ಬಿಳಿಬಣ್ಣದ ರಸವನ್ನು ಕೀವು ತುಂಬಿದ ಮೊಡವೆಗಳ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಮೊಡವೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಅಲರ್ಜಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದವರು ಚರ್ಮದ ಒಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಪ್ಯಾಚ್ ಟೆಸ್ಟ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಟ್ರೈ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಪಪ್ಪಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಕೂದಲಿನ ಬುಡಕ್ಕೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಉತ್ತೇಜಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಪಪ್ಪಾಯಿ ಕಾಯಿಯ ರಸದ ಜೊತೆಗೆ ದಾಸವಾಳ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ನ್ಯಾಚುರಲ್ ಶಾಂಪೂವಿನಂತೇ ಬಳಸಬಹುದು.

ಪಪ್ಪಾಯ ಕಾಯಿಯ ಕ್ರೀಂ: ಪಪ್ಪಾಯ ಕಾಯಿಯ ರಸ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಕಾರ್ನ್‌ಫ್ಲೋರ್ ಬೆರೆಸಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ದಪ್ಪನೆಯ ಕ್ರೀಂ ಆದ ನಂತರ ಗ್ಲಾಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಡಿ. ಈ ಕ್ರೀಂ ಚರ್ಮದ ಸುಕ್ಕು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುವುದು.

ಪಪ್ಪಾಯಿ ಕಾಯಿ ಜೊತೆಗೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಸೇರಿಸಿ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಮತ್ತು ಹೇರ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಸಹ ತುಂಬ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ತ್ವಚೆಯ ಕೊಳೆ ತೆಗೆದು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಹೊಳಪು ತರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮ ಇಲ್ಲದ ಈ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್‌ಗಳನ್ನು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬೇಕು. ದಿನನಿತ್ಯ ಪಪ್ಪಾಯ ಕಾಯಿಯ ರಸ ಬಳಸುವುದು ತ್ವಚೆಗೆ ಹಾನಿಕರ.

ಹಣ್ಣಿನ ನೈಟ್ ಕ್ರೀಂ

ಪಪ್ಪಾಯ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ರೋಸ್ ವಾಟರ್, ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್, ಅಲೊವೆರಾ ಜೆಲ್ ಬೆರೆಸಿ ಗ್ಲಾಸ್ ಕಂಟೇನರ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಡಿ. ದಿನ ನಿತ್ಯ ರಾತ್ರಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪಿಗ್ಮಂಟೇಷನ್, ಡಾರ್ಕ್ ಸ್ಪಾಟ್‌ಗೆ ಇದು ಸಿದ್ಧೌಷಧ.

ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಫೇಸ್ ಕ್ರೀಂ

ಪಪ್ಪಾಯ ತುಂಡುಗಳು ಮತ್ತು ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಒಂದು ಬೌಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಪಾತ್ರೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ. ನೀರಾವಿಯ ಶಾಖಕ್ಕೆ ಎಣ್ಣೆ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪಪ್ಪಾಯ ಎಣ್ಣೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಅಲೊವೆರಾ ಜೆಲ್ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ನಂತರ ಅಲೊವೆರಾ ಜೆಲ್ ಹಚ್ಚಿ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಬಾಡಿ ಸ್ಕ್ರಬ್ಬಿಂಗ್: ಪಪ್ಪಾಯಿ ಕಾಯಿಯನ್ನು ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಉಪ್ಪು, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ. ಪೂರ್ತಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ. ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸ್ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪಪ್ಪಾಯಿ ಕಾಯಿಯ ಸ್ಕ್ರಬ್‌ನಿಂದ ಚರ್ಮದ ರಂಧ್ರಗಳು ತೆರೆದುಕೊಂಡು ಕಲ್ಮಶಗಳು ಕ್ಲೀನ್ ಆಗುತ್ತವೆ. ವೈಟ್ ಹೆಡ್ಸ್ ಮತ್ತು ಬ್ಲಾಕ್ ಹೆಡ್ಸ್‌ಗೆ ಇದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

ಪಪ್ಪಾಯಿ ಕಾಯಿಯ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಮೊಸರು ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿಭಾಗ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಮುಖಕ್ಕೆ

ಪಪ್ಪಾಯ ಎಲೆ

ಪಪ್ಪಾಯ ಎಲೆಗಳು ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ. ಇದರ ಎಲೆಯು ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಮೊಸರು ಬೆರೆಸಿ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಮೊಡವೆಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಹಸಿ ಎಲೆಗಳಿಗಿಂತ ಒಣಗಿಸಿದ ಎಲೆಯ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಪ್ರಚಲಿತದಲ್ಲಿದೆ. ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬೇಕಾದಾಗ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದರ ಎಲೆಯ ಪುಡಿಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಮೊಸರು ಬೆರೆಸಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ತ್ವಚೆ ಬೆಳ್ಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲೆಯನ್ನು ರುಬ್ಬಿ ಸೋಸಿದಾಗ ಬರುವ ರಸವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಇದು ತಲೆಹೊಟ್ಟನ್ನು ಇನ್ನಿಲ್ಲವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲೆಯ ಸಾರವು ಕೂದಲುದುರುವಿಕೆ ತಡೆದು ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊಳಪಿನ ಕೂದಲು ಪಡೆಯಲು ಒಂದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ■