



ಅಂದ ಚಂದಕ್ಕೆ ರುಚಿಕರ ಮಾವು

ಮಾವಿನಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಲು ಎಷ್ಟು
ರುಚಿಯೋ, ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೂ
ಅಷ್ಟೇ ಉಪಯುಕ್ತ.

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್,
ಫೇಷಿಯಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ
ಮೂಲಕ ಮುಖಕಾಂತಿ
ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

■ ಪ. ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಶಾಸ್ತ್ರಿ

ಹಣ್ಣುಗಳ ರಾಜ ಮಾವಿನಹಣ್ಣು ರುಚಿ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ಇದು ಉತ್ತಮ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ. ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್, ಖನಿಜಾಂಶ, ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು ಇರುವುದರಿಂದ ಸೌಂದರ್ಯಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಮಾವಿನಹಣ್ಣು ಬಹುಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದೀಗ ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ರುಚಿಕರ ಮಾವಿನಹಣ್ಣುಗಳ ಸುಗ್ಗಿ. ರಸಭರಿತ, ಸಿಹಿ ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಎ ಮತ್ತು ಸಿ ಜೀವಸತ್ವಗಳಿವೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ, ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಂನಂತಹ ಖನಿಜಗಳಿವೆ. ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹತ್ತು ಹಲವು ಲಾಭಗಳು ಇರುವ ಹಾಗೆಯೇ

ಅದನ್ನು ಬಾಹ್ಯ ಲೇಪನಕ್ಕೆ ಬಳಸಿ ಮುಖದ ಚೆಲುವು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ದೇಹಕಾಂತಿಯನ್ನು ಉಜ್ವಲಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಕಳೆಗುಂದಿದ ಮುಖ ಸುಂದರವಾಗಲು ಒಂದು ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಹೋಳುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪೇಸ್ಟ್, ಮೂರು ಚಮಚ ಮುಲ್ತಾನಿ ಮಿಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಒಂದು ಚಮಚ ಮೊಸರನ್ನು ಬೆರೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮುಖವನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಒರೆಸಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಲೇಪಿಸಿ ಒಣಗಿದ ಮೇಲೆ ಗುಲಾಬಿ ಜಲದಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಸಲ ಈ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮೊಡವೆಗಳ ಪ್ರತಾಪ

ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಅಕಾಲಿಕ ವಯಸ್ಸಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ದೂರವಾಗಿ ಮುಖ ಸುಂದರವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳು ತೆಳ್ಳಗಾಗಿ ಮುಖಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಮುಖದ ತ್ವಚೆ ಕಂದುವರ್ಣವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಎರಡು ಚಮಚ, ಒಂದು ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಬಳಿಕ ಐಸ್ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಇದು ಕಂದುವರ್ಣದ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಶುದ್ಧವಾದ ಸಹಜ ವರ್ಣಕ್ಕೆ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊಟ್ಟೆ ಬಿಳಿಭಾಗ ಮತ್ತು ಮಾವಿನ ರಸದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಸಲ ಲೇಪಿಸಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಲೂ