

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ಉತ್ತಮ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ.

ಹಣ್ಣುಗಳ ರಾಜಿ ಮಾವು ತಿನ್ನಲು ಎಷ್ಟು ರುಚಿಕರವೋ ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೇ ಸಹಕಾರಿ. ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಫೇಷಿಯಲ್‌ನಿಂದ ತ್ವಚೆಯ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ಸುಕ್ಕು, ನಿರಿಗೆ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ, ಚರ್ಮ ನಯವಾಗುತ್ತದೆ, ಇದರಲ್ಲಿರುವ ನಿರ್ಜೀವ ಕಣಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಹೊಳಪು ಬರುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟಲ್ಲ ಅಭಿಮಾನಿಗಳಿಂದ ಇರುವಾಗ ಹಣ್ಣು ಚಂದ ಕಾಣಲೂ ಬೇಕು ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು...!

ತ್ವಚೆಯ ಹಲವಾರು ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಈ ಹಣ್ಣು. ಎಲ್ಲರ ನಿರ್ದೇಶಿಸುವ ಮೊದಲೇ ಹಾಗೂ ಕಲೆಗಳು, ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಸುಕ್ಕುಗಳು, ಒರಟು ಚರ್ಮದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಮಾವು ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಅದರ ಎಲೆಯೂ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ. ವಿಟಮಿನ್ ಎ,ಸಿ,ಇ, ಬಿ6 ಹಾಗೂ ಖನಿಜಗಳಾದ ಪೊಟಾಶಿಯಂ, ಮ್ಯಾಗ್ನೀಶಿಯಂ, ತಾಮ್ರ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಬ್ಲೀಚ್ ಕೂಡ. ತ್ವಚೆಯ ನಿರ್ಜೀವ ಜೀವಕೋಶವನ್ನು ತೆಗೆದು ಚರ್ಮದ ಅಂದ ಇಮ್ಮಡಿಗೊಳಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಸೂರ್ಯನ ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ನಿರ್ದೇಶಿಸಿರುವ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತದೆ.

ನಾರ್ಮಲ್ ಚರ್ಮ, ಒಣ ಚರ್ಮ, ತೈಲಯುಕ್ತ ಚರ್ಮ ಇದ್ದವರು ಅವರವರ ಚರ್ಮದ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಫೇಷಿಯಲ್ ಮಾಡುವಾಗ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಕ್ರೀಮ್, ಜೆಲ್ ಹಾಗೂ ಇತರ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳು ತಮ್ಮ ತ್ವಚೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಎಂದು ಪರಿಚ್ಛಿಸಿದ ಬಳಿಕವೇ ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಸನ್ ಟ್ಯಾನ್, ಸನ್ ಬರ್ನ್ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ

ಎರಡು ಚಮಚ ನುಣ್ಣಿಗೆ ಇರುವ ಮಾವಿನ ತಿರುಳಿಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ಹಾಗೂ ಒಂದು ಚಮಚ ಮಜ್ಜೆಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಮುಖ ಹಾಗೂ ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಣಗಿದ ನಂತರ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ವಾರದಲ್ಲಿ 2 ಬಾರಿ ಈ ಪ್ಯಾಕ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಚರ್ಮ ತನ್ನ ನೈಜ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಮರಳಿ ಪಡೆಯುವುದು. ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳಿನ ಜೊತೆ ಹಸಿ ಹಾಲನ್ನು ಬರೆಸಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಬಿಸಿಲಿನ ಕಾರಣದಿಂದ ಹಾನಿಗೊಳಗಾದ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ತಂಪಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಿಂದ ಐಸ್ ತಯಾರಿಸಿ ಮುಖ ಹಾಗೂ ಕುತ್ತಿಗೆ ಮಾಲಿಶ್ಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಬರ್ನ್ ಆದ ತ್ವಚೆಗೆ ಹಿತಕರ. ಹಣ್ಣಿನ ಜೊತೆ ಶ್ರೀಗಂಧದ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಲೇಪಿಸಿ 20 ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ಮಾಯಿಶ್ಚರ್ಮ

- ಒಂದು ಚಮಚ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು, ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಹಾಗೂ ಒಂದು

ಮೊದಲೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ

- ಒಂದು ಚಮಚ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಪುದಿನಾ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು 10 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು.
- ನೀರಿಗೆ ಮಾವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ, ತಣ್ಣಗೆ ಬಳಕೆ ಸೋಸಿಕೊಂಡು ಈ ನೀರನ್ನು ಬಾಟಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡಿ. ಈ ನೀರನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಮೊದಲೆ ಹಾಗೂ ಕಲೆ ಬೇಗನೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.
- ಎರಡು ಚಮಚ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಲೇಪಿಸಿ, 15 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿನ ಅತಿಯಾದ ಜಿಡ್ಡು ಹಾಗೂ ಕಲ್ಮಶ ಹೋಗಿ ತ್ವಚೆ ಶುಭ್ರವಾಗುತ್ತದೆ.



ಚಮಚ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. 15 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದರೆ ಚರ್ಮದ ಹೊಳಪು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

- ಎಣ್ಣೆ ಚರ್ಮದವರು ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಜೊತೆ ಸ್ವಾಬೆರಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ರುಬ್ಬಿ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು 10 ನಿಮಿಷ ಆದ ಮೇಲೆ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಎಣ್ಣೆ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ತೇವಾಂಶ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಬೇಕಾದರೆ ಗುಲಾಬಿ ಜಲ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಎರಡು ಚಮಚ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಎರಡು ಚಮಚ ಮ್ಯಾಶ್ ಮಾಡಿದ ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಒಣಗಲು ಬಿಡಿ. ಬಳಿಕ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.
- ಸಾಮಾನ್ಯ ತ್ವಚೆಗೆ ಮಾವಿನ ರಸ ಹಾಗೂ ಎಳನೀರಿನ ಮಿಶ್ರಣ ಸೂಕ್ತ. ಎರಡು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಮಾವಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಎಳನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹಚ್ಚಿ 15 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಮಾವಿನ ಜೊತೆ ಕಿತ್ತಳೆ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಕೂಡ ಮಾಯಿಶ್ಚರ್ಮ ಆಗಿ ಬಳಸಬಹುದು.
- ಒಣ ಚರ್ಮದ ಆದ್ರ್ವಕೆ ವೃದ್ಧಿಸಲು ಎರಡು ಚಮಚ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಜೊತೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಮೊಸರು ಬೆರೆಸಿ ಲೇಪಿಸಿ 20 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಒಂದು ಚಮಚ ಮಾವಿನ ತಿರುಳಿನ ಜೊತೆ 2 ಚಮಚ ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಶುಷ್ಕ ತ್ವಚೆ ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ.

- ಮಿಶ್ರ ತ್ವಚೆಗೆ ಮಾವು ಹಾಗೂ ಮುಲ್ತಾನಿ ಮಿಟ್ಟಿಯ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಉತ್ತಮ ಮಾಯಿಶ್ಚರ್ಮ. ಒಂದು ಚಮಚ ಮುಲ್ತಾನಿ ಮಿಟ್ಟಿಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಒಂದು ಚಮಚ ಮಜ್ಜೆಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.
- ಕೈ ಕಾಲುಗಳು ಒಣಗಿ ಒಡೆದಿದ್ದರೆ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಹಚ್ಚಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ತೊಳೆಯಬೇಕು.
- ಹಿಮ್ಮಡಿ ಒಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಾವಿನ ಎಲೆಯನ್ನು ರುಬ್ಬಿ ಅದರ ರಸ ತೆಗೆದು ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಬಿರುಕು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕೈಗಳ ಸುಕ್ಕು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು 2-3 ಚಮಚ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಓಟ್ ಮೀಲ್ ಪುಡಿ, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಚಕ್ಕೆ ಪುಡಿ ಹಾಗೂ ಎರಡು ಚಮಚ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ ಕೈಗೆ ಹಚ್ಚಿ 10 ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ತೊಳೆದು ಹಾಕಿ. ಈ ಹಣ್ಣಿನ ಉಪಯೋಗಗಳು ಇಷ್ಟಕ್ಕೇ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ಬ್ಲಾಕ್ ಹೆಡ್ಸ್, ವೈಟ್ ಹೆಡ್ಸ್, ನಿವಾರಿಸಲು ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣಿನ ಅಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ನೀರಿಗೆ ಮಾವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಅದರ ಹಬೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಬ್ಲಾಕ್ ಹೆಡ್ಸ್ ಹಾಗೂ ವೈಟ್ ಹೆಡ್ಸ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಚಮಚ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಜಾಯಿಕಾಯಿಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಬ್ಲಾಕ್ ಹೆಡ್ಸ್‌ಗೆ ಹಚ್ಚಿ 10 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆದರೆ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.