

# ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್

ರುಚಿಕರ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಲು ಯೋಗ್ಯ. ಜತೆಗೆ ಇದು ಉತ್ತಮ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಹಣ್ಣಾಗಿಯೂ ಜನಪ್ರಿಯ. ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಮುಖ ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ, ಮೊಡವೆ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

■ ಲತಾ ಹೆಗಡೆ ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ



**ಸಾ**ಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಸಿಗುವಂತಹ ಏಕೈಕ ಹಣ್ಣೆಂದರೆ ಅದು ಬಾಳೆಹಣ್ಣು. ಜನಸಾಮಾನ್ಯನ ಕೈಗೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಎಟುಕುವಂತಹ ದಿವ್ಯ ಫಲ. ಇದರ ನಿಯಮಿತ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುವುದು ಖಂಡಿತ. ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ ದಿವ್ಯಷಧ.

ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು, ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕವಾಗಿಯೂ ಸಹಕಾರಿ. ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕಾರಿ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ವಿಟಮಿನ್ 'ಇ ಮತ್ತು ಸಿ' ಚರ್ಮವನ್ನು ಕಾಂತಿಯುತಗೊಳಿಸಿದರೆ ಮ್ಯಾಗ್ನೀಷಿಯಂ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ದೇಹಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ವಯೋಮಾನದವರಿಗೂ ಈ ಹಣ್ಣು ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಕರುಳಿನ ಹುಣ್ಣಿನಿಂದ ನರಳುವವರು ಹಾಲಿನ ಜೊತೆಗೆ ಕಳಿತ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ನಿಯಮಿತ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉಪಶಮನ ಕಂಡು ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ, ಶೀತ ಪ್ರಕೃತಿಯುಳ್ಳವರಿಗೆ, ಉಬ್ಬಸ ಅಥವಾ ಗೂರಲು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಈ ಹಣ್ಣು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಈ ಚರ್ಮತ್ಯಾಜಿ ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಸೌಂದರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನಂಶ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ತೇವಾಂಶ ಉಳಿಸಿ ಮಾಯಿಶ್ಚರ್ಮನಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸದಾ ಸರ್ವದಾ ಎಲ್ಲರ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಇರುವಂತಹ ಈ ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮುಖಕ್ಕೆ, ಕತ್ತಿಗೆ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಅಥವಾ ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ಪಾರ್ಲರ್ ಗೆ ಹಣ ಸುರಿಯುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಚರ್ಮವನ್ನು ಕಾಂತಿಯುತಗೊಳಿಸಲು: ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಳಿತ ಹಣ್ಣನ್ನು ನುರಿದು ಪೇಸ್ಟ್ ನಂತೆ ಮಾಡಿ ಮುಖಕ್ಕೆ, ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತಂಪು ನೀರಿನಿಂದ ಮುಖ ತೊಳೆದರೆ ಸಾಕು. ಮುಖದ ಚರ್ಮ ಆರ್ದ್ರತೆ ಪಡೆದು ತಾಜಾತನದಿಂದ ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಾಂತಿಯುತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುಖವನ್ನು ಕೊಳೆರಹಿತವಾಗಿಸಲು: ಅರ್ಧ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಕಾಲುಭಾಗದಷ್ಟು ಸೌತೆಕಾಯಿ, ನಾಲ್ಕು ಚಿಕ್ಕ ಚಮಚ ಲಿಂಬೆರಸ ಮೂರನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿ ಮುಖ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮುಖವನ್ನು ನಿರಿಗೆ ಮತ್ತು ಸುಕ್ಕುರಹಿತವಾಗಿಸಲು: ಅರ್ಧ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪು, ಒಂದು ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿ ಭಾಗ ಪೇಸ್ಟ್ ನಂತೆ ಮಾಡಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ

ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧಾನ: ಕಳಿತ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಒಂದು, ತಾಜಾ ಕಿತ್ತಳೆ ರಸ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಚಮಚ, ಮೊಸರು ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಚಮಚ ಸೇರಿಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿ ಮುಖ ಹಾಗೂ ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಅರ್ಧಗಂಟೆಯ ನಂತರ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಒಣ ಚರ್ಮದವರಿಗೆ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್

ಬೆಣ್ಣೆ ಎರಡು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಮತ್ತು ಒಂದು ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಪೇಸ್ಟ್ ನಂತೆ ಮಾಡಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಎರಡು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಹಸಿ ಹಾಲು, ಒಂದು ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಐದರಿಂದ ಆರು ಗುಲಾಬಿ ದಳಗಳು ಮತ್ತು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಬೆಣ್ಣೆ ಕೂಡಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಪೇಸ್ಟ್ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ಉತ್ತಮ.

ಅವೊಕಾಡೊ ಪೇಸ್ಟ್ ಎರಡು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಮತ್ತು ಅರ್ಧ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಮಿಶ್ರಣ ಕೂಡ ಒಣ ಚರ್ಮದವರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಎಣ್ಣೆ ಚರ್ಮದವರಿಗೆ:

\* ಅರ್ಧ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪು ಮತ್ತು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಮೊಸರಿನ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಹಚ್ಚಿ.

\* ಒಂದು ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪು ಮತ್ತು ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಚಮಚ ಲಿಂಬೆ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಮೊಡವೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಪೇಸ್ಟ್ ಮೊಡವೆ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಸಾಕು ಗುಳ್ಳೆಯ ಊತ ಇಳಿದು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸಾಯುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಪೇಸ್ಟ್ ಜೊತೆಗೆ ಅರಿಸಿನ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ಮೊಡವೆ ಶಮನಗೊಂಡು ಚರ್ಮ ಕಲೆರಹಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣು ಕೆಳಗೆ ಊದಿಕೊಂಡಂತೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೆಂಪಾದ ಆಯಾಸಗೊಂಡ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಒಳಭಾಗವನ್ನು ಸ್ನೈಸ್ ನಂತೆ ತೆಗೆದು ಕಣ್ಣಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಟ್ಪುಕೊಂಡು ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ತಂಪು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು.

ಪಾದದ ಒಡಕಿಗೆ: ಲಿಂಬೆ ರಸ ಬೆರೆಸಿದ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಪಾದವನ್ನಿರಿಸಿ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಹಿಮ್ಮಡಿಗೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಪೇಸ್ಟ್ ಹಚ್ಚಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ತೊಳೆಯಬೇಕು.

