



ಸೀಬೆ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್



ಸೀಬೆಕಾಯಿ, ಹಣ್ಣು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಅದರ ಎಲೆಗಳೂ ಸಹ ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯಕ. ಇದರ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ, ಸೋಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಕುಡಿದರೆ ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಸೀಬೆಹಣ್ಣಿನ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಮಾಡಿ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿಸಿ.

■ ಶಾರದಾ ಪಿ.ಬಿ.

ಸೀಬೆಹಣ್ಣು, ಸೀಬೆಕಾಯಿ ಮಕ್ಕಳಾದಿಯಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಇಷ್ಟಪಡುವಂಥದ್ದು. ಇದು ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆಗೂ ಪೂರಕ. ಇದರ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನೂ ಇಮ್ಮಡಿಸುತ್ತದೆ, ತ್ವಚೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿ ತಾಜಾತನವನ್ನೂ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸೀಬೆ ಹಣ್ಣು, ಸೀಬೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ಲಾಭಗಳಿವೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿಂದರೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಲ್ಲದೆಯೇ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸಬಹುದು. ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಭಂಡಾರವೇ ಅಡಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಕಣ್ಣಿನ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಬಿ3, ಬಿ5, ಬಿ6 ಚರ್ಮ ಹಾಗೂ ಕೂದಲಿನ ಅಂದ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಜ್ಯೂಸ್ ಅನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಉಂಟಾಗುವ ಹಾನಿಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಕೆಂಪಾದ ಸೀಬೆಹಣ್ಣನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಸೇವಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ತ್ವಚೆಯ ಬಣ್ಣ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಇದರ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದರೆ ಅತಿಯಾದ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಅನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಈ ಎಲೆಗಳು ಸಹಕಾರಿ.

ಸೀಬೆ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್

- ▶ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ 10 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ತೊಳೆದರೆ ಚರ್ಮ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ. ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಬಳಸಿ.
- ▶ ಒಂದು ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆಯ ಜೊತೆ ಸೀಬೆಯ ತಿರುಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಸ್ವಬ್ ಆಗಿ ಬಳಸಿ ಐದು ನಿಮಿಷ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.
- ▶ ಇದರ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹಚ್ಚಿ. ಅದು ಒಣಗಿದ ಬಳಿಕ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದರೆ ಒಣ ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.