

- ▶ ತೃಚೆಯ ಮೇಲೆ ಕಲೆಗಳಿದ್ದರೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳು ಸೇರಿಸಿ ಬಳಸಿ.
- ▶ ಎಣ್ಣೆ ಚರ್ಮದವರು ಪೇರಲದ ಜೊತೆ ನಿಂಬೆರಸ ಬೆರೆಸಿ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಅತಿಯಾದ ಜಿಡ್ಡಿನ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.
- ▶ ಒಂದು ಚಮಚ ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ ಹಾಗೂ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಿ. ಸನ್ ಬರ್ನ್, ಸನ್ ಬ್ಲಾನ್ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಇದು ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರ.
- ▶ ಅರೆದ ಹಣ್ಣಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಚಮಚ ನಿಂಬೆ ರಸ ಮಿಶ್ರಿಸಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ತ್ವಚೆ ಕೋಮಲವಾಗುತ್ತದೆ.
- ▶ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಹಾಗೂ ಸೀಬೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ವಾರಕ್ಕೆ ಮೂರು ದಿನ ಬಳಸಿದರೆ ಚರ್ಮ ಶುಭ್ರವಾಗುತ್ತದೆ.
- ▶ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ ಸೀಬೆಯ ತಿರುಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪ್ಯಾಕ್‌ನಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಚರ್ಮದ ತೇವಾಂಶ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್‌ನಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸೀಬೆ ಎಲೆ

ಸೀಬೆಯು ಅಲ್ಲದೆ ಅದರ ಎಲೆಗಳೂ ಸಹ ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ, ಸೋಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಕುಡಿದರೆ ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಕಲ್ಮಶವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ.

- ▶ ಮೊಡವೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೆ ಈ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಹಚ್ಚಿ ಐದು ನಿಮಿಷ ಆದ ನಂತರ ತೊಳೆದು ಹಾಕಿ. ಮೊಡವೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಕಲೆಗಳು ಸಹ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

- ▶ ಬ್ಲಾಕ್ ಹೆಡ್‌ನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಗುಲಾಬಿ ಜಲದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಲೇಪಿಸಿ.
- ▶ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ. ಅದು ತಣ್ಣಗಾದ ಬಳಿಕ ಸೋಸಿ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ನಿತ್ಯ ಈ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆದರೆ ತ್ವಚೆಯ ತಾಜಾತನ ಕಾಪಾಡಬಹುದು.
- ▶ ತುರಿಕೆ, ಕಜ್ಜಿಯಂತಹ ಚರ್ಮದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಪೇರಲ ಎಲೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಹಾರ. ಈ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಚರ್ಮದ ವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.
- ▶ ಅರೆದ ಎಲೆಗಳಿಂದ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹರಳೆಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ತಲೆಸಾಲು ಮಾಡಿದರೆ ಅಕಾಲಿಕ ನರೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು.
- ▶ ಒಂದು ಚಮಚ ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು, ಒಂದು ಚಮಚ ಹೆಸರುಹಿಟ್ಟು ಎರಡು ಚಮಚ ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರು ಹಾಗೂ ಸೀಬೆ ಎಲೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅರೆದು ಹೇರೆ ಪ್ಯಾಕ್ ಆಗಿ ಬಳಸಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷ ಆದ ಮೇಲೆ ತೊಳೆದರೆ ಒರಟಾದ ಕೂದಲು ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇವೆಲ್ಲದರ ಜೊತೆಗೆ ಸೀಬೆಯನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ರುಬ್ಬಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿಂದರೆ ಕೆಮ್ಮು ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದೆನಿಸಿದರೆ ಇದರ ಜೊತೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಕಾಳುಮೆಣಸನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು.



ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಸೌಂದರ್ಯ

ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ವಿವಿಧ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಯಾವುದೇ ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ದೊರಕುವ ಹಣ್ಣುಗಳು... ಹೀಗೆ ತರಾವರಿ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮಾನವನಿಗೆ ಪ್ರಕೃತಿ ನೀಡಿದ ಅಮೂಲ್ಯ ವರ.

ಬಿಸಿಲ ಬೇಗೆಯ ಉಪಶಮನಕ್ಕಾಗಿ ಹಣ್ಣುಗಳು ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ. ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಕರಬೂಜು, ಸೇಬು, ಪಪ್ಪಾಯ ಇತ್ಯಾದಿ. ಆದರೆ ಹಣ್ಣುಗಳು ಕೇವಲ ಆರೋಗ್ಯಪಾಲನೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಸೌಂದರ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲೂ ಬಹು ಮುಂದು. ಹಣ್ಣುಗಳು ಸೇವನೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಲೇಪನಕ್ಕೂ ಉಪಯೋಗಿ.

ಕಲ್ಲಂಗಡಿ: ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ನೀರಿನಂಶ ಹೊಂದಿರುವ ಇದರ ಸೇವನೆ ನಿರ್ಜೀವ ಚರ್ಮವನ್ನು ಲಕಲಕಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಇದರ ಲೇಪನವೂ ಚರ್ಮದ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ಇದನ್ನು ತೆಳು ಬಿಲ್ಲೆಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹರಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ಕಲ್ಲಂಗಡಿಯ ತಿರುಳಿಗೆ ಕೆಲವು ಹನಿ ನಿಂಬೆರಸ ಬೆರೆಸಿ, ಮುಖಕ್ಕೆ ಸವರಿ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಕಲ್ಲಂಗಡಿಯ ಒಂದು ತುಂಡನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಇಡೀ ದೇಹಕ್ಕೆ ಉಜ್ಜಿ, ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ.

ಕಲ್ಲಂಗಡಿಯ ಎರಡು ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲಿರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಿ, ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ತಾಜಾತನ ದೊರೆಯುವುದು.

ಕಿತ್ತಳೆಹಣ್ಣು: ಇದು ಚರ್ಮದ ಮೇಲಿನ ಕಲೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ, ಚರ್ಮವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಕಾಂತಿಯುತವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಕಿತ್ತಳೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಮತ್ತು ಹಾಲು ಬೆರೆಸಿ ಹತ್ತಿಯಿಂದ ಮುಖ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಒಣಗಲು ಬಿಡಿ. ನಂತರ ಹಗುರ ವಾಗಿ ಉಜ್ಜಿ ತೆಗೆದು, ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಕಲೆಗಳಿಲ್ಲವಾಗುತ್ತವೆ.

ಎರಡು ಚಮಚ ಕಿತ್ತಳೆರಸ, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸ, 2-3 ಹನಿ ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆ, ಒಂದು ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿ ಭಾಗವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ. ಮೂವತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ನಸು ಬೆಚ್ಚನೆ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಸುಕ್ಕುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ತಾಜಾ ಕಿತ್ತಳೆಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ಪೂರ್ತಿ ನೆನೆಸಿರಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನೀರು ತೋಧಿಸಿ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಕ್ಲೆನ್ಸರ್‌ನಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ದ್ರಾಕ್ಷಿ: ಇದರ ಆಮ್ಲೀಯ ಗುಣ ಚರ್ಮವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ, ಜಿಡ್ಡಿನಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ದ್ರಾಕ್ಷಿಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಓಮದ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ, ಇದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಹನಿ ಹಿಪ್ಪೆಎಣ್ಣೆ ಬೆರೆಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ. ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಒರಿಸಿ ತೆಗೆದು, ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ಸ್ತ್ರಾಬೆರಿ: ಕಲೆಗಳನ್ನು ದೂರವಾಗಿಸಿ, ಚರ್ಮವನ್ನು ಕಾಂತಿಯುತವಾಗಿ ಸುತ್ತದೆ. ತಾಜಾ ಸ್ತ್ರಾಬೆರಿಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಿ. ರಾತ್ರಿ ಪೂರಾ ಬಿಟ್ಟು, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ಸೇಬು: ಜಿಡ್ಡಿನಂಶ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಮೃದುತ್ವ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಸೇಬಿನ ತಿರುಳನ್ನು ತುರಿದು ಒಂದು ಚಮಚ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿ ಮುಖ, ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ. ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ನಸು ಬೆಚ್ಚನೆ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ಸೇಬಿನ ತುರಿ ಮತ್ತು ಗುಲಾಬಿ ಜಲ ಬೆರೆಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ಎರಡು ಚಮಚ ಸೇಬಿನ ರಸ, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸ ಬೆರೆಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ, ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ತೊಳೆಯಿರಿ.

★ ಶಾಲಿನಿ ವಿ. ಕಾಮತ್