# ಹುಣಸೆಹಣ್ಣಿನ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್

ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸುವ ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು ಉತ್ತಮ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ. ಇದರ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್‌ನಿಂದ ಮುಖದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಚರ್ಮದ ತಾಜಾತನ ಕಾಪಾಡಿ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿರಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದುವರೆಗೆ ಹುಣಸೆಹಣ್ಣನ್ನು ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸಿ, ತೊಕ್ಕು ಮಾಡಿ ತಿಂದವರು ಒಮ್ಮೆ ಹುಣಸೆಯ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಅನ್ನು ಮಾಡಿ ನೋಡಿ. ಮುಖ ಕಾಂತಿಯಲ್ಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆ ಗಮನಿಸಿ!

■ **ಉಮಾ ವೇಣೂರು**

ಹುಣಸೆಹಣ್ಣಿನ ತೊಕ್ಕು ಗೊತ್ತು. ಇದೇನಿದು ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್? ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು ಅಡುಗೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು. ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಹುಣಸೆಯ ಪಾತ್ರ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ನೀವು ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸಿದ ಹುಣಸೆಹಣ್ಣನ್ನು ಇನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಪಲ್ಪ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮುಖಕ್ಕೆ ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಹಚ್ಚಿನೋಡಿ, ಮುಖದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಕಾಂತಿ ಉಂಟಾಗುವುದೆಂದು. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಟಾರ್ಟಾರಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಅಡುಗೆಯ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ. ಇದು ಅಡುಗೆಯ ಮಾತಾಯಿತು. ಇನ್ನು ಸೌಂದರ್ಯದ ವಿಚಾರಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ಹುಣಸೆ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ! ಮುಖದ ಕಾಂತಿ, ಹೊಳಪು, ಅಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಹಾಗೂ ಒಟ್ಟಾರೆ ಸೌಂದರ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ಹುಣಸೆಹಣ್ಣು ಪಾತ್ರ ಅಪಾರ.

ಸೌಂದರ್ಯ ಎಂದರೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ಫೋಕಸ್ ಇರುವುದು ಮುಖಕಾಂತಿಯಲ್ಲಿ. ವದನ ಸುಂದರವಾಗಿದ್ದರಷ್ಟೇ ಇತರರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ತ್ವಚೆಯ ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿ, ತಾಜಾತನ ಪಡೆಯಲು ಮೊದಲಿಗೆ ಮುಖವನ್ನು ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಬಳಸಿದರೆ ಮುಖ ಕಳೆಗುಂದುವುದು ನಿಶ್ಚಿತ. ಕೆಲವೊಂದು ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್‌ಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಯಾರಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸೌಂದರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸೌಂದರ್ಯದಲ್ಲಿ ಮುಖದ ಕಾಂತಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಇತರ ಭಾಗಕ್ಕಿಂತ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಮಹಿಳೆಯರೂ ಪುರುಷರೂ ಸಮಾನವಾಗಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂದು ಸೌಂದರ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಕೇವಲ ಉಳ್ಳವರ ಸೊತ್ತಾಗಿ ಉಳಿದಿಲ್ಲ. ಪಟ್ಟಣ, ಹಳ್ಳಿವಾಸಿಗಳೂ ಪೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್, ಫೇಷಿಯಲ್‌ಗಳಿಗೆ ಮೊರೆ ಹೋಗಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆಯೆತ್ತಿರುವ ಸೌಂದರ್ಯ ಮಳಿಗೆಗಳೇ ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿ.

## ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನ ಉಪಯೋಗ

ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿರುವ ನಿರ್ಜೀವ ಕಣಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ತಾಜಾತನ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಚರ್ಮದ ಆಳದವರೆಗೆ ಹೋಗಿ ಪೋಷಣೆ ಮಾಡುವುದು. ಆ ಮೂಲಕ ತ್ವಚೆ ಮೃದು ಹಾಗೂ ತೇವಾಂಶದಿಂದ ಕೂಡಿರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿಯೇ ಎಕ್ಸ್‌ಫೋಲೇಯಿಂಗ್ ಏಜೆಂಟ್ ಮತ್ತು ಸೆಲ್ಯುಲೈಟ್ ಎಂಬ ಅಂಶಗಳು ಇರುವುದರಿಂದ ಸೌಂದರ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣು ಚರ್ಮದ ಉತ್ತಮ ಟೋನರ್ ಆಗಿಯೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೊಡವೆ, ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಕಪ್ಪು ಕಂದು ಕಲೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದು ಸಹಜ. ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ, ವಾತಾವರಣದ ಹೊಗೆ, ಧೂಳು ಮುಂತಾದ ಕಲುಷಿತ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಚರ್ಮ ಬೇಗನೆ ಅಂದಗೆಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದರ ಆರೈಕೆ ಅವಶ್ಯಕ. ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತ ಕಪ್ಪು ವರ್ತುಲ ಉಂಟಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಬೇಗನೆ ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣವೂ ಮಾಸಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಪರಿಹಾರ ಹುಣಸೆಹಣ್ಣಿನ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಅನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು. ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಹಾನಿಯಾಗಲಿ, ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮವಾಗಲಿ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಂಪೂರ್ಣ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ತ್ವಚೆಗೆ ಇದು ನೀಡುತ್ತದೆ.

## ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ತಯಾರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ತಾಜಾ ಹುಣಸೆ ಹಣ್ಣಿನ ಜೊತೆಗೆ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು