



ತ್ವಚೆಯ ಹೊಳಪಿಗೆ ಕಿತ್ತಳೆ ತಿನ್ನಿ..



ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಇದರ ಸಿಪ್ಪೆಯಿಂದ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಹಲವು. ನಯವಾದ ತ್ವಚೆ ಪಡೆಯಲು ದಿನಾ ಕಿತ್ತಳೆ ಬಳಸಿ; ಹೊಳಪುಳ್ಳ ಚರ್ಮ ನಿಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ.

■ ಆಕಾಶ ಲೋಖಂಡೆ ಅಭಜಲಪುರ

ಬಯ ಮತ್ತು ಹೊಳಪುಳ್ಳ ತ್ವಚೆ ಸೌಂದರ್ಯಪ್ರಿಯರ ಕನಸು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಪಾರ್ಲರ್ ಮೊರೆಹೋಗುವವರು ಕೆಲವರಾದರೆ ಇನ್ನೂ ಹಲವರು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ತಯಾರಿಸಿ ತ್ವಚೆಗೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೊಂದು ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು ಸೌಂದರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುವಲ್ಲಿ, ತ್ವಚೆಗೆ ನಯ ಮತ್ತು ಹೊಳಪು ನೀಡುವುದರಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ.

ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಕೂಡ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರು ಮನಗಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಸಿಟ್ರಸ್ ಅಂಶ ಅಧಿಕವಿರುವ ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ದಿನಾ ತಿಂದರೆ ಅಥವಾ ಜ್ಯೂಸ್ ಮಾಡಿ ಕುಡಿದರೆ ತ್ವಚೆ ನಯವಾಗಿ ಹೊಳಪು ಬರುವುದರಲ್ಲಿ ಅನುಮಾನವೇ ಇಲ್ಲ. ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಸೌಂದರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ತುಂಬ ಸರಳ.

* ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ಜ್ಯೂಸ್ ಅನ್ನು ದಿನಾ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ತ್ವಚೆಯ ಬಣ್ಣ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೂದಲು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೂ ಹಿತ.

* ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಮೊಡವೆಗಳ ಮೇಲೆ ತಿಕ್ಕಿದರೆ ಮೊಡವೆಗಳೂ ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ.

* ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಕಿತ್ತಳೆ ರಸಕ್ಕೆ ಜೇನು ಬೆರೆಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮುಖದ ಅಂದ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

* ಕಿತ್ತಳೆ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿದಾಗ ಬರುವ ದ್ರವವನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ತ್ವಚೆಯ ಹೊಳಪು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

* ಹಾಲಿನ ಕೆನೆಗೆ ಕಿತ್ತಳೆ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತಲಿನ ಕಪ್ಪು ವರ್ತುಲಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ನಿತ್ಯವೂ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕ್ರಮೇಣ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

* ಕಿತ್ತಳೆ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಅರಿಶಿನದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಇಡಬೇಕು. ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಈ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು ಮುಖ ತೊಳೆಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ತ್ವಚೆ ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಕಲೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

* ಎರಡು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಇದನ್ನು ಸೋಸಿ ಗಾಳಿಯಾಡದ ಹಾಗೆ ಬಾಟಿನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಡಿ. ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಈ ನೀರನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ ಮಾಲೀಶು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ತ್ವಚೆ ಉತ್ತಮ ಬಣ್ಣ ಬರುತ್ತದೆ.

* ಕಪ್ಪಾಗಿರುವ ಮೋಣಕ್ಕೆ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಕಿತ್ತಳೆ ಸಿಪ್ಪೆ ಅಥವಾ ರಸ ಹಚ್ಚಿ ಮಾಲೀಶು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕ್ರಮೇಣ ಬಿಳಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ.

* ಒಣಗಿದ ಕಿತ್ತಳೆ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಪುಡಿಗಿ ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ ಹಾಗೂ ಹಾಲು ಬೆರೆಸಿ. ಇದನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ತೊಳೆದು ಕೊಂಡರೆ ತ್ವಚೆ ಮೃದುವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

* ಜೇನು ಮತ್ತು ಕಿತ್ತಳೆ ರಸವನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ತ್ವಚೆಯು ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಜಿಡ್ಡು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

* ಕಿತ್ತಳೆ ರಸ ಎರಡು ಚಮಚ, ಮೊಸರು ಒಂದು ಚಮಚ ಹಾಗೂ ಎಂಟು ಚಮಚ ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು ಇವುಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡರೆ ತ್ವಚೆಯು

