



# ಮುಖದ ಕಾಂತಿಗೆ

# ಸೇಬು ಫೇಷಿಯಲ್

ಹಣ್ಣುಗಳು ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆ. ಸೇಬು ಹಣ್ಣಿನ ಫೇಷಿಯಲ್ ಈಗೀಗ ಬಹಳ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿದೆ.

■ ಯು.ಅನಂತ್

**ಮುಖದ** ತ್ವಚೆ ನಯವಾಗಿ, ಹೊಳಪಿನಿಂದ ಕೂಡಿ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕೆಂಬುದು ಎಲ್ಲರ ಬಯಕೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ತ್ವಚೆಯ ತಾಜಾತನ ಕಾಪಾಡಬೇಕಾದರೂ ಇಂದಿನ ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಅದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ ಮಾತು. ಹೀಗಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಫೇಷಿಯಲ್, ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್‌ನಂತಹ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕ ಸಾಧನಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆಯಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣುಹಂಪಲು, ತರಕಾರಿ, ಬೇರು, ಕಾಯಿ, ಬಳ್ಳಿ, ಹೂವುಗಳ ಕೊಡುಗೆ ಅಪಾರ. ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಗುಣ ಇರುವುದರಿಂದ ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಅನಾನಸ್, ಸೇಬು, ದ್ರಾಕ್ಷಿಗಳಂತಹ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಚರ್ಮದ ಅಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು, ನಯವಾಗಿಸಬಹುದು.

ಆರೋಗ್ಯವೂ ಸೌಂದರ್ಯದ ಗುಟ್ಟು.

ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಮುಖ ಕಳೆಕಳೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಸ್ಸೇಜತನ ಹೊರಟು ಹೋಗಿ ಹೊಳಪು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ವೈದ್ಯರು 'ಹಾಲು ಕುಡಿ, ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನು' ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡುವುದು.

ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಅಂದಗಡಿಸಲು ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣ, ಸೂರ್ಯನ ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳು, ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪ, ಹೊಗೆ, ಧೂಳು, ವಾಹನ, ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವ ವಿಷಪೂರಿತ ಗಾಳಿ.. ಮುಂತಾದವು ಕಾರಣಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ರಕ್ತಣಿ ಪಡೆಯದೇ ಇದ್ದರೆ ಅದು ಬಹುಬೇಗ ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ತ್ವಚೆ ಒರಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಕಪ್ಪು ಕಂದು ಕಲೆಗಳು, ಮೊಡವೆ, ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟುವುದು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಾಗಿದ್ದರೂ ಹೆಚ್ಚು ಆದ ಹಾಗೆ ಕಾಣಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂದಿನ ಜೀವನಶೈಲಿ ಯಿಂದಲೂ ತ್ವಚೆ ಬೇಗ ಅಂದಗಡುತ್ತದೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವೂ ಇದರೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ ಚರ್ಮದ ಒಟ್ಟಿಂದದ ಮೇಲೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ರುಚಿಕರ ಸೇಬು ಹಣ್ಣುಗಳು ಬರೀ ಸೇವನೆಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ; ಇದರಿಂದ ಫೇಷಿಯಲ್ ಕೂಡ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಅಗತ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು, ಮಿನರಲ್‌ಗಳು ಇರುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಯುವ ಗುಣವೂ ಇರುವುದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕ ಜೀವಕೋಶಗಳ ನಿರ್ಮೂಲನೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಸೂರ್ಯನ ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ತ್ವಚೆಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುವುದನ್ನೂ ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಸೇಬುಗಳಲ್ಲಿ, ಅದರಲ್ಲೂ ಹಸಿರು ಸೇಬು ಆರೋಗ್ಯ, ಸೌಂದರ್ಯ ಎರಡಕ್ಕೂ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಹಾಯಕ. ಹಸಿರು ಸೇಬುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚು ಇರುವುದರಿಂದ ಇದು ಚರ್ಮದ

