



ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಸೌತೆಕಾಯಿ

ಹಸಿಯಾಗಿಯೇ ತಿನ್ನುವಂತಹ ತರಕಾರಿ ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಸೌತೆಕಾಯಿ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಸಾಧನವಾಗಿಯೂ ಬಳಕೆಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿವೆ.

★ ಪಿ.ಎಂ.ಚೈತ್ರ, ಆಕಾಶ ಲೋಖಂಡೆ

ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಅನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದು ತ್ವಚೆಯ ತೇವಾಂಶ ಕಾಪಾಡಿ ಅಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡುವುದು ಸುಲಭ.

ಒಂದು ಚಮಚ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿ. 15 ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಈ ಪ್ಯಾಕ್ ತ್ವಚೆಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸ್ ಮಾಡಿ ತ್ವಚೆಗೆ ಕಾಂತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಎರಡು ಚಮಚ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ರಸಕ್ಕೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಪೇಸ್ಟ್ ಹಾಗೂ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿ ಭಾಗವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿ 20 ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಇದು ಡ್ಯೂಟಿ ಏಜಿಂಗ್ ನಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಎರಡು ಚಮಚ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಪೇಸ್ಟ್, ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಮೊಸರು, ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಮೂರು ಚಿಟಿಕೆ ಹಳದಿ ಸೇರಿಸಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿ 20 ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಈ ಪ್ಯಾಕ್ ಸನ್ ಟ್ಯಾನ್ ನಿವಾರಿಸಿ ತ್ವಚೆಗೆ ಹೊಳಪು ಹಾಗೂ ನಯವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಚಮಚ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಪೇಸ್ಟ್, ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿ ಭಾಗ, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಮೊಸರು, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಆಲಿವ್ ಆಯಿಲ್ ಸೇರಿಸಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿ 25 ನಿಮಿಷಗಳ ಬಳಿಕ ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಈ ಪ್ಯಾಕ್ ಚರ್ಮದ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ತ್ವಚೆಯ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಹಾಗೂ ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿ 20 ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಇದು ತ್ವಚೆಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕಾಂತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಚಮಚ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ರಸ, ಅರ್ಧ ಟೀ ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಎರಡು ಚಿಟಿಕೆ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿ 20 ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಈ ಪ್ಯಾಕ್ ಮೊದವೆ ಹಾಗೂ ಡ್ರೈನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕ್ಯಾರೆಟ್ ರಸಕ್ಕೆ ಕಿತ್ತಳೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಪ್ಯಾಕ್ 15 ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ತಣ್ಣೀರಿ ನಲ್ಲಿ ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಇದು ತ್ವಚೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಹೊಳಪು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಎರಡು ಚಮಚ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಪೇಸ್ಟ್, ಒಂದು ಚಮಚ ಓಟ್ಸ್ ಪುಡಿ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಬಳಿಕ

ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಇದು ಸಹ ತ್ವಚೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಹೊಳಪು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ತ್ವಚೆಯ ಹೊಳಪಿಗೆ ಸೌತೆ ರಸ

ಸೌತೆಕಾಯಿ ತಿನ್ನಲು ರುಚಿ. ಇದು ರುಚಿ ವರ್ಧನೆ ಜತೆಗೆ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆಗೂ ಸಹಕಾರಿ.

ಸೌತೆ ರಸದಲ್ಲಿ ಇಂಗು ತೇಯ್ದು ಹಚ್ಚಿದರೆ ಮೊಡವೆಗಳು ಗುಣಮುಖಿ ವಾಗುತ್ತವೆ. ಎಳೆ ಸೌತೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಬಿಲ್ಲೆಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಅದರಿಂದ ಮುಖಕ್ಕೆ ಉಜ್ಜಿದರೆ ಮುಖದ ಚರ್ಮ ತೇವಾಂಶ ಹೊಂದಿ ಕಾಂತಿಯುತವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಮುಖ ತೊಳೆಯಲು ಕಡ್ಲೆ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಸೌತೆರಸ ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ ಬೇರೆಸಿ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಮುಖದ ಹೊಳಪು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಸೌತೆಕಾಯಿ ರಸ ಹಾಗೂ ನಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ನಿತ್ಯವೂ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಮಾಲೀಶು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮುಖದ ತ್ವಚೆ ಬಿಳಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೌತೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಅರೆದು ಅದಕ್ಕೆ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿಭಾಗ ಬೆರೆಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ಕೈ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಒರಟು ಚರ್ಮ ವೃದುವಾಗಿ ಸೌಂದರ್ಯ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಗಲ್ಲದ ಮೇಲೆ ಕಪ್ಪು ಅಥವಾ ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಉಂಟಾದರೆ ಸೌತೆಕಾಯಿ ರಸಕ್ಕೆ ಚಹಾ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿಡಿ. ಒಂದು ಗಂಟೆ ನಂತರ ಸೋಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸೌತೆರಸ ಎರಡು ಚಮಚ, ಒಂದು ಚಮಚ ಗ್ಲಿಸೆರಿನ್ ಬೆರೆಸಿ ಹಚ್ಚಿದಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆರು ಚಮಚ ಸೌತೆ ರಸ ಒಂದು ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸ 15 ಹನಿ ಪನ್ನೀರು ಇವುಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಮುಖದ ಚರ್ಮ ಹೊತೆಯುತ್ತದೆ. ಸೌತೆರಸದಲ್ಲಿ ಕಡ್ಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಅಥವಾ ಬೆರೆಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ಬಳಿಕ ತೊಳೆದರೆ ಮುಖ ಶುಭ್ರವಾಗಿ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಮುಖ ಕುತ್ತಿಗೆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ನಿತ್ಯವೂ ಸೌತೆಕಾಯಿ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ತ್ವಚೆಯ ಅಂದ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಊಟದ ನಂತರ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಕುಡಿದು, ನಂತರ ಸೌತೆಕಾಯಿಗೆ ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿ ದೇಹಕ್ಕುತಿ ಸುಂದರವಾಗುತ್ತದೆ.

