



ಸೌಂದರ್ಯ



ಹಣ್ಣು ಸೌಂದರ್ಯದ ಕಣ್ಣು

ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ ಸೌಂದರ್ಯದ
ವೃದ್ಧಿಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣುಗಳ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್,
ಫೇಷಿಯಲ್‌ಗಳಿಂದಲೂ ತ್ವಚೆಯ ಅಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು,
ಸುಂದರವಾಗಿಯೂ ಕಾಣಬಹುದು.

■ ಯು. ಅನಂತ್



ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಷ್ಟೇ ಇರುವುದು ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದರೆ
ನಿಮ್ಮ ಎಣಿಕೆ ತಪ್ಪು. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ
ಹಣ್ಣುಗಳು ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆಗೂ ಸಹಕಾರಿ.
ಸೌಂದರ್ಯದ ಗುಟ್ಟು ಅಡಗಿರುವುದು ಕೂಡ ಹಣ್ಣುಗಳ
ಬಳಕೆಯಿಂದಲೇ. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಇರುವ ಗಿಡ, ಮರ,
ಎಲೆ, ಬಳ್ಳಿ, ಹೂವು, ಕಾಯಿ, ಹಣ್ಣು, ಬೀಜ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ
ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ
ವಿಧಾನ ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಹಣ್ಣು, ಹಣ್ಣು ಸೌಂದರ್ಯದ
ಕಣ್ಣು ಆಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾದ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು, ಖನಿಜಗಳು,
ನಾರಿನಂಶ ಮತ್ತು ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು ಇದ್ದು,
ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿವೆ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ
ಪೂರಕವಾದ ಹಣ್ಣುಗಳು ಆಂತರಿಕ ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯ
ಸೌಂದರ್ಯ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಆಯಾಯ ಕಾಲಮಾನಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ
ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಹಣ್ಣುಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಸಿಪ್ಪೆ,
ತಿರುಳು, ಬೀಜ, ಪಲ್ಪ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು
ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ರಾಸಾಯನಿಕಮುಕ್ತವಾದ

ಫೇಷಿಯಲ್, ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್, ಫೇಸ್
ಕ್ರೀಮ್, ಹಣ್ಣುಗಳ ಎಸೆನ್ಸ್‌ಗಳಿಂದ
ತ್ವಚೆಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ
ಹಾನಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ
ಚರ್ಮದ ಹೊಳಪು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ,
ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿರುವ ನಿರ್ಜೀವ
ಕಣಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ
ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.