

ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ ಜ್ಯೂಸ್‌ಗಳಿಂದಲೂ ತ್ವಚೆಯ ಅಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಸೇಬು, ಸೀಬೆ, ಪಪ್ಪಾಯ, ದಾಳಿಂಬೆ, ಮಾವು ಮುಂತಾದ ಹಣ್ಣುಗಳು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಸಿಪ್ಪೆಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಬಳಸಬಹುದು. ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯೂ ಅಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ.

‘ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ, ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯಲ್ಲೂ ಸೌಂದರ್ಯವೃದ್ಧಿಸುವ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಹಣ್ಣು ತಿಂದ ಮೇಲೆ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಎಸೆಯಬೇಡಿ. ಕಿತ್ತಳೆ, ದಾಳಿಂಬೆ, ಮೋಸಂಬಿ ಹಣ್ಣುಗಳ ಸಿಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು ಬೇಕಾದಾಗ ಬಳಸಬಹುದು. ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣುಗಳ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಪುಡಿಗೆ ಅರಿಶಿನ ಹಾಗೂ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ತಯಾರಾದ ಪೇಸ್ಟ್ ಅನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ಮೊದಲೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ತ್ವಚೆ ನಯವಾಗುತ್ತದೆ’ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಸೌಂದರ್ಯತಜ್ಞೆಯಾಗಿರುವ ರೇಖಾ ರಾವ್.

‘ಕಿತ್ತಳೆ ಮತ್ತು ಲಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಹಾಗೂ ಅಲ್ಟಾ ಹೈಡ್ರಾಕ್ಸಿ ಲೈಸಿಡ್ ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ. ಇದೊಂದು ನ್ಯಾಚುರಲ್ ಕ್ಲೆನ್ಸರ್, ಮುಖದ ಸುಕ್ಕು ನಿವಾರಿಸಿ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ಕಬ್, ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಹಾಗೂ ಟೋನರ್ ಕೂಡ ಆಗಿದೆ. ತಲೆಹೊಟ್ಟು ನಿವಾರಿಸಿ, ಕೂದಲು ಉದುರುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಕೂದಲ ಹೊಳಪನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ’ ಎಂಬುದು ಅವರ ವಿವರಣೆ.

ಸೀಬೆಹಣ್ಣು ಸೌಂದರ್ಯವೃದ್ಧಿಗೆ ಹೇಳಿಮಾಡಿದಂಥದ್ದು. ಕಳೆತ ಸೀಬೆಹಣ್ಣನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಹಾಕಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ ಹಾಕಿ ಕಣ್ಣುಗಳ ಸುತ್ತ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಕಪ್ಪು ವೃತ್ತವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ, ಚರ್ಮವನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

‘ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಇದನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಹಾಕಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಪೇಸ್ಟ್‌ಗೆ ಅರಿಶಿನ, ಹರಳೆಣ್ಣೆ, ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ ಹಾಕಿ ಕಲಸಬೇಕು. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಮುಖ, ಕೈಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ತ್ವಚೆಯ ನಿರ್ಜೀವ ಕಣಗಳು ಹೋಗಿ ಹೊಳಪು ಬರುತ್ತದೆ. ಅವಕಾಡೋ, ಲಿಚಿ, ಸ್ಕ್ವಾಬೆರಿ, ಸೇಬು ಮುಂತಾದ ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದಲೂ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು’ ಎಂದು ವಿವರ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ರೇಖಾ ರಾವ್.

ಪಪ್ಪಾಯ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವರ್ಷದ ಎಲ್ಲ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಪೂರಕವಾಗಿರುವ ಪಪ್ಪಾಯ ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಇ ಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದು ಚರ್ಮವನ್ನು ನಯವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ಈ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ನಿರ್ಜೀವ ಕಣಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕುವ ಜೊತೆಗೆ ತ್ವಚೆಯ ಹೊಳಪನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಾವಿನಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಲು ಬಹಳ ರುಚಿ. ಇದರ ಸಿಪ್ಪೆ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕವೂ ಹೌದು. ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಅಥವಾ ಸ್ಕಬ್ ಆಗಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮುಖದ ಅಂದ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಮಾವಿನಹಣ್ಣನ್ನು ತ್ವಚೆಯ ಅಂದ ಚಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸಲೂ ಬಳಸಬಹುದು. ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಸ್ಕಬ್ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ತ್ವಚೆಯ ನಿರ್ಜೀವ ಕಣಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ರೂಪವತಿಯಾಗಿ ಉಳಿಯುವಂತೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.

ದಾಳಿಂಬೆಯು ಒಣ ತ್ವಚೆಯ ಕಪ್ಪು ಕಲೆ ಹಾಗೂ ಸುಕ್ಕುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ತುಟಿ ಕೆಂಪಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ದಾಳಿಂಬೆ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಕಲಿಸಿ ತ್ವಚೆಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಕಳೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್‌ನಂತೆಯೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಲಿಚಿ, ಸ್ಕ್ವಾಬೆರಿ, ಕಿವಿ ಹಣ್ಣುಗಳೂ ಸೌಂದರ್ಯಪಾಲನೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್, ಫೇಷಿಯಲ್ ಎಲ್ಲವೂ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿದ್ದು,



ಸೀಬೆ ಫೇಷಿಯಲ್

ಸೀಬೆಹಣ್ಣು ಉತ್ತಮ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ. ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹೊಳಪು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಬೇರ್ಗಣಿಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅಸಿಡಿಟಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಳೆತ ಹಣ್ಣನ್ನು ಬಳಸಿ ಫೇಷಿಯಲ್ ಕೂಡ ಮಾಡಿ ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



ಇದನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ, ತಲೆಗೂದಲಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದಾದ ಹಣ್ಣುಗಳ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಮುಖ, ಕೈಕಾಲುಗಳ ಅಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಪಾಲ್‌ಫರ್‌ಗೆ ತೆರಳಿ ದುಬಾರಿ ಹಣ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ, ಸಮಯವೂ ಉಳಿತಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ರಾಸಾಯನಿಕಮುಕ್ತ

ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳು ಮುಖದ ಅಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾದರೂ ಇಂದಿನ ರಾಸಾಯನಿಕಯುಕ್ತ ಸೌಂದರ್ಯ ಸಾಧನಗಳಿಂದ ತ್ವಚೆಯ ಅಂದ, ನುಣುಪು, ಹೊಳಪುಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು. ಜೊತೆಗೆ ದೂಳು, ಶುಷ್ಕ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ಮುಖದ ಚರ್ಮ ಕಳಾಹಿನವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಮೂಡುವ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳು, ಸನ್ ಟ್ಯಾನ್ ಮುಂತಾದವು ನಿವಾರಿಸುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಗೆ ಮುಕ್ತ ನೀಡಬೇಕಾದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಯಾರಿಸಿದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್‌ಗಳು ಅಗತ್ಯ. ಪಾಲ್‌ಫರ್‌ಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ದುಬಾರಿ ಹಣ ನೀಡಿ ಫೇಷಿಯಲ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಹಣ್ಣುಗಳ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡರೆ ಚಂದ ಕಾಣಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಬಹುದು.

