



# ಸೀಬೆ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್; ತೃಚೆಗೆ ಹೊಸ ಲುಕ್



ಸೀಬೆಹಣ್ಣು, ಪೇರಲೆ ಹಣ್ಣು, ಚೇಪೆ ಕಾಯಿ ಎಂದೆಲ್ಲ ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ರುಚಿಕರ ಹಣ್ಣನ್ನು ಯಾರು ತಾನೆ ತಿಂದಿಲ್ಲ? ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಯೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಪೂರಕವಾದ ಈ ಹಣ್ಣು ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆಗೂ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪೇರಲೆ ಹಣ್ಣಿನ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿದ್ದು, ಮುಖಕಾಂತಿಗೆ ಸಹಕಾರಿ.

ಸೀಬೆಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಹಾಗೂ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ನಿರ್ಜೀವ ಕಣಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಸೀಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಈಗೀಗ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಸೌಂದರ್ಯಪ್ರಿಯ ಮಹಿಳೆಯರು ಸೀಬೆ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಸೀಬೆಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ', ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ 'ಬಿ' ಅಂಶಗಳು ಇದ್ದು, ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ಮೊಡವೆ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ತೃಚೆಗೆ ಹೊಳಪನ್ನೂ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ತಯಾರಿಸಲು ಸೀಬೆಹಣ್ಣಿನ ಪಲ್ಪ್ ಹಾಗೂ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಳಿಕ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಇದೇ ರೀತಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಸೀಬೆಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು, ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ತೃಚೆ ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಣ ಚರ್ಮ ಇರುವವರಿಗೆ ಇದು ಸಹಕಾರಿ. ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಅನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ

ಸೀಬೆಹಣ್ಣಿನ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ತೃಚೆಯ ಹೊಳಪಿಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ನಿರ್ಜೀವ ಕಣಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊಡವೆ ಹಾಗೂ ಅದರ ಕಲೆಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಸೀಬೆಹಣ್ಣು ಉತ್ತಮ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ. ಚರ್ಮದ ವ್ಯಾಧಿಯನ್ನೂ ನಿವಾರಿಸುವ ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅಸಿಡಿಟಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ನಾರಿನಂಶವನ್ನು ಹಣ್ಣು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಳಿತ ಹಣ್ಣನ್ನು ಬಳಸಿ ಫೇಷಿಯಲ್ ಕೂಡ ಮಾಡಿ ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಜಯನಗರದಲ್ಲಿರುವ ಸೌಂದರ್ಯತಜ್ಞೆ ರೇಖಾರಾಣಿ.

■ ಯು.ಎ.



ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

ಒಂದು ಚಮಚ ಓಟ್ಸ್‌ಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿ ಭಾಗ ಹಾಗೂ ಸೀಬೆಹಣ್ಣಿನ ಪಲ್ಪ್ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಮುಖಕ್ಕೆ, ಕೈಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಳಿಕ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮೊಡವೆ ಹಾಗೂ ಅದರ ಕಲೆಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ.

'ಸೀಬೆಹಣ್ಣು ಉತ್ತಮ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ. ಚರ್ಮದ ವ್ಯಾಧಿಯನ್ನೂ ನಿವಾರಿಸುವ ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅಸಿಡಿಟಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ನಾರಿನಂಶವನ್ನು ಹಣ್ಣು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಳಿತ ಹಣ್ಣನ್ನು ಬಳಸಿ ಫೇಷಿಯಲ್ ಕೂಡ ಮಾಡಿ ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಜಯನಗರದಲ್ಲಿರುವ ಸೌಂದರ್ಯತಜ್ಞೆ ರೇಖಾರಾಣಿ.

'ಸೀಬೆ ಗಿಡದ ಎಲೆಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಯೂ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದು ಉತ್ತಮ ಕ್ಲೆನ್ಸರ್ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೈಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ, ತೃಚೆಯಲ್ಲಿರುವ ನಿರ್ಜೀವ ಕಣಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹೊಳಪು ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ತೃಚೆಗೆ ಸೀಬೆ ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಸೀಬೆ ಗಿಡದ ಎಲೆ ಬಹಳ ಸಹಕಾರಿ. ಈ ಮೂಲಕ ಒಟ್ಟಾರೆ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆಗೆ ಸೀಬೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತಿದೆ.