

ಅವುಗಳ ಸಿಪ್ಪೆಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಬಳಸಬಹುದು. ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯೂ ಅಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ.

‘ಹಣ್ಣು, ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣು. ಇದನ್ನು ತಿಂದ ಮೇಲೆ ಸಿಪ್ಪೆ ಎಸೆಯುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿಡಿ. ಬೇಕಾದಾಗ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಪುಡಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಮೈದಾ, ಕಾಲು ಚಮಚ ಅರಿಶಿನ ಹಾಗೂ ಕಾಲು ಚಮಚ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ಮುಖದ ತ್ವಚೆ ನುಣುಪಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊಡವೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೆ ಅದೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ’ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಸೌಂದರ್ಯತಜ್ಞೆ ರೇಖಾ ರಾವ್.

‘ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಇದನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಹಾಗೂ ಟೋನರ್ ಕೂಡ ಆಗಿದೆ. ತಲೆಹೊಟ್ಟು ನಿವಾರಿಸಿ, ಕೂದಲು ಉದುರುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಕೂದಲ ಹೊಳಪನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

- ಕಣ್ಣುಗಳ ಸುತ್ತ ಕಪ್ಪು ವೃತ್ತ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸೀಬೆಹಣ್ಣು ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಸೀಬೆಹಣ್ಣು ಚರ್ಮವನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.
- ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣು ಪಪಾಯಿನ್ ಅಂಶ ಹೊಂದಿದ್ದು ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಮೂಡಿದ ಬ್ಲಾಕ್ ಹೆಡ್ ತೆಗೆಯುತ್ತದೆ. ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.
- ದಾಳಿಂಬೆಯ ಒಣ ತ್ವಚೆಯ ಕಪ್ಪು ಕಲೆ ಹಾಗೂ ಸುಕ್ಕುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ತುಟಿ ಕೆಂಪಾಗಿಸುತ್ತದೆ.
- ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಸನ್‌ಬರ್ನ್ ಉಪಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ಸುಕ್ಕನ್ನು

ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಮೊಡವೆಗಳ ಕಾಟ ಹೆಚ್ಚು. ಹತ್ತಾರು ಮೊಡವೆಗಳು ಕೆನ್ನೆಯ ತುಂಬ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಅಂದಗೆಡಿಸುತ್ತದೆ. ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಬಿಳಿ ಭಾಗವನ್ನು ಮೊಡವೆಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಜ್ಜುವುದರಿಂದ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲೇ ಇವು ಮಾಸಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಸಿಪ್ಪೆಯ ಬಿಳಿಭಾಗ, ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿ ಲೋಳೆ, ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ ಮಿಶ್ರಗೊಳಿಸಿ ಲೇಪಿಸುವುದು ಕೂಡ ಮೊಡವೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಾಯಕ. ಮುಖದ ತ್ವಚೆ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಹರಳೆಣ್ಣೆ, ಮೈದಾ ಸೇರಿಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿ. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ಬಳಿಕ ಬಿಟ್ಟು ಶುದ್ಧ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಈ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಿ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಸುಕ್ಕು, ನೆರಿಗೆ ಮಾಯವಾಗಿ ಸೌಂದರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಸ್ತ್ರಬ್

ಮಾವಿನಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಲು ಬಹಳ ರುಚಿ. ಇದರ ಸಿಪ್ಪೆ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕವೂ ಹೌದು.

‘ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಅಥವಾ ಸ್ಕ್ರಬ್ ಆಗಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮುಖದ ಅಂದ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಮಾವಿನಹಣ್ಣನ್ನು ತ್ವಚೆಯ ಅಂದ ಚಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಬಳಸಬಹುದು. ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಸ್ಕ್ರಬ್ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ತ್ವಚೆಯ ನಿರ್ಜೀವ ಕಣಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ರೂಪವತಿಯಾಗಿ ಉಳಿಯುವಂತೆ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ’ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ರೇಖಾ ರಾವ್.

ಬಿಸಿಲು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನ ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳು ಮುಖದ ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ಬೀಳುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸನ್‌ಬರ್ನ್, ಸನ್‌ಟ್ಯಾನ್ ನಿವಾರಣೆಗೂ ಮಾವಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಸ್ಕ್ರಬ್ ಸಹಕಾರಿ. ಮಾವಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ ಮೊಸರು ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ಟ್ಯಾನ್ ಸಮಸ್ಯೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಪಪ್ಪಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆಯೂ ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಪಪ್ಪಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆ, ಮೊಸರು, ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಮುಖದ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ಬಳಿಕ ತೊಳೆದರೆ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಹೊಳಪು ಮೂಡುತ್ತದೆ.

ದಾಳಿಂಬೆ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಕಲಸಿ ತ್ವಚೆಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಕಳೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್‌ನಂತೆಯೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಹಣ್ಣುಗಳು ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆಯಲ್ಲಿ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಇವುಗಳ ಬಳಕೆ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ರೂಪವತಿಯಾಗಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.



ಈ ಪೇಸ್ಟ್‌ಗೆ ಅರಿಶಿನ, ಹರಳೆಣ್ಣೆ, ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಕಿ ಕಲಸಬೇಕು. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಮುಖ, ಕೈಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ತ್ವಚೆಯ ನಿರ್ಜೀವ ಕಣಗಳು ಹೋಗಿ ಹೊಳಪು ಬರುತ್ತದೆ. ಅವಕಾಡೋ, ಲಿಚಿ, ಸ್ವಾಬೆರಿ, ಸೇಬು ಮುಂತಾದ ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದಲೂ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು’ ಎಂದು ವಿವರ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

ಹಣ್ಣುಗಳ ಬಳಕೆ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲ ಟಿಪ್ಸ್ ಅನ್ನೂ ಅವರು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

- ಕಿತ್ತಳೆ ಮತ್ತು ಲಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಹಾಗೂ ಅಲ್ಫಾ ಹೈಡ್ರಾಕ್ಸಿ ಆಸಿಡ್ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದು ಮುಖದ ಸುಕ್ಕು ನಿವಾರಿಸಿ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊಡವೆ ಹಾಗೂ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ಉತ್ತಮ ನ್ಯಾಚುರಲ್ ಕ್ಲೆನ್ಸರ್, ಸ್ಕ್ರಬ್,

ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ತ್ವಚೆಯ ಕಾಂತಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಉತ್ತಮ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಹಾಗೂ ಕೂದಲ ಕಂಡಿಷನರ್ ಆಗಿದೆ.

ಪಪ್ಪಾಯಿಯ ಫೇಸ್ ಮಾಸ್ಕ್

ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಇದು ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ಈ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಿಗುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಇದರ ಪ್ರಭಾವ ಸಾಕಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲಿನ ನಿರ್ಜೀವ ಕಣಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕುವ ಜೊತೆಗೆ ಚರ್ಮದ ಮೇಲಿನ ಹೊಳಪನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಮೊಡವೆಗೆ ಗುಡ್‌ಬೈ

ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಮೂಡುವ ಮೊಡವೆ ಸೌಂದರ್ಯಪ್ರಿಯರ ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ