

ತಾಜಾ ತರಕಾರಿ ಮುಖ ಮಿರಿಮಿರಿ!

ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆಯಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿಗಳ ಪಾತ್ರ ದೊಡ್ಡದು. ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಎಲೆಕೋಸು ಮುಂತಾದ ತರಕಾರಿಗಳು ತ್ವಚೆಯ ಅಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ. ಇವುಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್‌ಗಳು ಈಗ ಜನಪ್ರಿಯವೂ ಆಗಿದೆ.

■ ಉಮಾ ವೇಣೂರು

ಇಂದಿನ ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ, ಹೊಗೆ ದೂಳು ವಿಪರೀತವಾಗಿರುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸೌಂದರ್ಯ ಪಾಲನೆ ಸವಾಲೇ ಸರಿ. ಹೀಗಿರುವ ತ್ವಚೆಯ ತಾಜಾತನ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಹಿಳೆಯರು ಹರಸಾಹಸ ಪಡುವುದಿದೆ. ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್, ಫೇಷಿಯಲ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹರ್ಬಲ್ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್‌ಗಳಿಗಿಂತಲೂ ತಾಜಾ ತರಕಾರಿಗಳ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ತರಕಾರಿಗಳು ಅಡುಗೆ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಪೂರಕ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಅನೇಕರದ್ದು. ಆದರೆ ತಾಜಾ ತರಕಾರಿಗಳು ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೂ ಅಗತ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೌಂದರ್ಯ ತಜ್ಞೆಯರು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿಯೇ ಸಾಬೀತು ಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ತ್ವಚೆ, ಕಣ್ಣು, ಕೂದಲುಗಳ ಅಂದವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಚರ್ಮ ನುಣುಪಾಗಿ ಹೊಳಪು ಮೂಡಬಹುದು, ಕಣ್ಣುಗಳು ತೇಜಸ್ಸನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು, ತಲೆಕೂದಲು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಮುಖ, ಕೈಕಾಲುಗಳ ತ್ವಚೆ ತಾಜಾತನ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಚರ್ಮದ ಆಳದಲ್ಲಿರುವ ನಿರ್ಜೀವ ಕಣಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಹೊಸ ಕಳೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಲು ತರಕಾರಿಗಳು ಸಹಕಾರಿ.

ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ಧರಾವರಿ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಂಥ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಅಂದ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿಸಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಎಲೆಕೋಸು, ಬದನೆಕಾಯಿ ಮುಂತಾದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ತಯಾರಿಸಿ ಬಳಸಿದರೆ ತ್ವಚೆ ಹೆಚ್ಚು

