**ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತ್ವಚೆ ಫ್ರೆಶ್ ಆಗಿ ಕಾಣಲು ಈ ಹಣ್ಣುಗಳ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್‌ ಬಳಸಿ**

ಬಹಳ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ, ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಳಕೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್‌ಗಳು ತ್ವಚೆಗೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವಸತ್ವಗಳು, ಖನಿಜಗಳು, ಚರ್ಮವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವ ಕಿಣ್ವಗಳು, ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕಗಳು ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿವೆ. ಇದು ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಸುಂದರ, ಸ್ಪಷ್ಟ ಮತ್ತು ಹೊಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್‌ಗಳು ಮೊಡವೆ, ನಿರ್ಜೀವ ತ್ವಚೆ, ಮೊಡವೆ ಮತ್ತು ಕಪ್ಪು ಚುಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ಸಹ ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಅವುಗಳಾವುವು ಇಲ್ಲಿ ನೋಡೋಣ.

## ಪಪ್ಪಾಯಿ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್:

ಪಪ್ಪಾಯವು ಬೀಟಾ-ಕ್ಯಾರೋಟಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಆಹಾರವಾಗಿದ್ದು, ಇದರಲ್ಲಿ ಫೈಟೊಕೆಮಿಕಲ್ಸ್, ವಿಟಮಿನ್-ಎ, ವಿಟಮಿನ್-ಇ ಮತ್ತು ಪಾಪೈನ್ ಎಂಬ ಶಕ್ತಿಯುತ ಕಿಣ್ವಗಳಿವೆ. ಪಪ್ಪಾಯವು ಅಕಾಲಿಕ ವಯಸ್ಸಾದ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವ ಎಫ್ಫೋಲಿಯೇಟಿಂಗ್ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಕಿಣ್ವಗಳು ಸುಕ್ಕುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತವೆ. ಇದು ಚರ್ಮದ ಟೋನ್ ನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದು. ಪಪ್ಪಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ತ್ವಚೆಯು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೈಡ್ರೇಟ್ ಆಗುತ್ತದೆ.

**ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ:**

ಇದನ್ನು ಮಾಡಲು, ಪಪ್ಪಾಯಿಯ ಎರಡು ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಮ್ಯಾಶ್ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಈಗ ಅದನ್ನು ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಅನ್ವಯಿಸಿ ಮತ್ತು 15-20 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಮುಖವನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಟವೆಲ್ ನಿಂದ ಒರೆಸಿ. ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಈ ಪ್ಯಾಕ್ ಬಳಸಿ.

## ಕಿವಿ ಮತ್ತು ಅವಕಾಡೊ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್:

ಈ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ವಿಟಮಿನ್-ಸಿ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್-ಇ ಯ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮೂಲವಾಗಿದೆ, ಇದು ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆವಕಾಡೊ ಅನೇಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ ಜೊತೆಗೆ ಕಿವಿ ಹಣ್ಣು ಒಮೆಗಾ -3 ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳಿಂದ ತುಂಬಿವೆ, ಇದು ನಿರ್ಜೀವ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಜೀವವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ.

**ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ:**

ಆವಕಾಡೊ ಮತ್ತು ಕಿವಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಅವುಗಳ ತಿರುಳನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಿರಿ. ಎರಡನ್ನೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮ್ಯಾಶ್ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ.

ನೀವು ಇದಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡ ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಈ ಪ್ಯಾಕ್ ಅನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಿಡಿ. ನಂತರ ಉಗುರುಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ.

## ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್:

ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಅದರ ರುಚಿಯಿಂದಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇಷ್ಟವಾಗುವ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಇದು ವಿಟಮಿನ್-ಸಮೃದ್ಧ ಹಣ್ಣಾಗಿದ್ದು, ಉತ್ತಮ ಪ್ರಮಾಣದ ವಿಟಮಿನ್-ಬಿ6, ವಿಟಮಿನ್-ಸಿ, ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್ ಮತ್ತು ತಾಮ್ರವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಚರ್ಮದ ಮೇಲಿನ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳು, ಕಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಮೊಡವೆ ಗುರುತುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

**ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ:**

ಮೊದಲು ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಮ್ಯಾಶ್ ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ತ್ವಚೆಯು ಶುಷ್ಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಕೂಡ ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಇದನ್ನು 15-20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ ನಂತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ.