



ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ರೋಸ್‌ಮೆರಿ

ರೋಸ್‌ಮೆರಿ ಎಂಬ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಸೌಂದರ್ಯ, ಆರೋಗ್ಯದ ಆಗರವನ್ನೇ ಹೊಂದಿದೆ. ಅಡುಗೆಯ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಒರಟು ಚರ್ಮವನ್ನು ನಯಗೊಳಿಸಿ ಸೌಂದರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

★ ಶಾರದಾ ಪಿ.ಬಿ.

ರೋಸ್‌ಮೆರಿ ಹೆಸರು ಕೇಳದವರೇ ಇಲ್ಲ. ಶ್ಯಾಂಪು ಹಾಗೂ ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುವ ಈ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಯನ್ನು ಅಡುಗೆಯ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಕೂಡ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ರೋಸ್‌ಮೆರಿ ಟೀ ಕೂಡ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ ಪಡೆದಿದೆ. ಹಲವಾರು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ರೋಸ್‌ಮೆರಿ ಆಂಟಿಫಿಂಗಿಕ್ ಹಾಗೂ ಆಂಟಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಲ್ ಕೂಡ. ಇದರ ಎಲೆ, ಹೂವು ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಇದರ ಟೀ ದೇಹದ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದವರಿಗೆ ರೋಸ್‌ಮೆರಿ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ. ಇದರ ಬಳಕೆ ಹೇಗೆ?

- ▶ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆ ಇದ್ದರೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ನೀರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಒಣಗಿದ ರೋಸ್‌ಮೆರಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
- ▶ ಒರಟು ಚರ್ಮವಿದ್ದವರು ಅರ್ಧ ಕಪ್ ರೋಸ್‌ಮೆರಿ ಪುಡಿಯ ಜೊತೆ (ಹೂವು ಅಥವಾ ಎಲೆ) ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದಷ್ಟು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಲೀಶು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದ ಬಳಿಕ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ.
- ▶ ಸ್ನಾನದ ನೀರಿಗೆ ಕೆಲವು ಹನಿ ರೋಸ್‌ಮೆರಿ ಎಣ್ಣೆ ಬೆರೆಸಿದರೆ ಬೆವರಿನ ದುರ್ಗಂಧದಿಂದ ಮುಕ್ತ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.
- ▶ ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದರೆ ಕಾಲು ಕಪ್ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ರೋಸ್‌ಮೆರಿ ಎಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಕಾಲು ಕಪ್ ತೆಂಗಿನ ನೀರು ಮಿಶ್ರಿಸಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ 10 ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ಕೈಗಳ ಸೌಂದರ್ಯ

ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಬಟ್ಟಲು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಒಣ ರೋಸ್‌ಮೆರಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಐದು ನಿಮಿಷ ಇಡಿ. ನಂತರ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ಅತಿ ಬೆವರುವಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಉಗುರುಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗಿದ್ದರೆ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿಗೆ 8-10 ಹನಿ ರೋಸ್‌ಮೆರಿ ತೈಲ ಹಾಕಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ನಂತರ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಉಗುರುಗಳು ದೃಢವಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹೊಸವು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ.

ಹೊಳವೆ ಕೂದಲಿಗೆ ರಿನ್ಸ್

ಕೂದಲಿಗೆ ಪೋಷಣೆ ನೀಡಿ ನಿಮ್ಮ ಕೇಶರಾಶಿ ಕಂಗೆಡಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಾಲ್ಕು ಕಪ್ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ ಒಣಎಲೆ ಅಥವಾ ಎರಡು ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ ತಾಜಾ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ. ತಣಿದ ಬಳಿಕ ಶೋಧಿಸಿಕೊಂಡ ನೀರನ್ನು ಶ್ಯಾಂಪು ಹಾಗೂ ಕಂಡೀಷನರ್ ಬಳಸಿದ ಬಳಿಕ ರಿನ್ಸ್ ಆಗಿ ಬಳಸಿ ವಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಾರಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಕೂದಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ನೆರವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಅಕಾಲಿಕ ನರೆ ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಐದು ಕಪ್ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಒಣ ರೋಸ್‌ಮೆರಿ, ಐದಾರು ಲವಂಗ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ತಣಿಯಲು ಬಿಡಿ. ನಂತರ ನೀರನ್ನು ಸೋಸಿ ಕೂದಲನ್ನು ರಿನ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಐದು

