



ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧನೆಗೆ ಬೆಣ್ಣೆ!

■ ಶಾರದಾ ಪಿ.ಬಿ.

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸೌಂದರ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡುವುದು ಸಹಜ. ಚರ್ಮದ ಬಿರುಕು, ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು, ಒರಟಾದ ತುಟಿ ಹಾಗೂ ಕೈಕಾಲುಗಳು, ಸುಕ್ಕಾದ ತ್ವಚೆ ಮುಂತಾದವು ಸಾಮಾನ್ಯ.

ತ್ವಚೆ ನಯವಾಗಿರಬೇಕು, ಕೂದಲು ಕಪ್ಪಾಗಿ ಸೊಂಪಾಗಿರಬೇಕು ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರ ಬಯಕೆ ಕೂಡ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ಹಾಗೂ ಕೂದಲ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತ್ವಚೆಯ ತೇವಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತಹ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕಗಳನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಕೂದಲ ಶುಷ್ಕತನ ತಪ್ಪಿಸಲು ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಕಂಡೀಷನರ್‌ಗಳ ಬಳಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತ. ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಚಳಿಗಾಲದ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ದೊರೆತು, ಸೌಂದರ್ಯದ ರಕ್ಷಣೆ ಸಾಧ್ಯ. ಬಾದಾಮಿ ಬೆಣ್ಣೆ, ಅವಕಾಡೊ ಬೆಣ್ಣೆ, ಗೋಡಂಬಿ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಬೆಣ್ಣೆ ಸೌಂದರ್ಯ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಬಾದಾಮಿ ಬೆಣ್ಣೆ

ಬಾದಾಮಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಆಗರ. ಇದರಿಂದ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಡಿ, ಇ, ಬಿ, ಬಿ1, ಬಿ2, ಬಿ3 ಹಾಗೂ ಒಮೇಗಾ 6 ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್ ಹೊಂದಿರುವ ಈ ಬೆಣ್ಣೆಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಹಲವು. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಒಣಗಿ ಹುಲ್ಲಿನಂತಾಗಿದ್ದರೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಬಾದಾಮಿ ಬೆಣ್ಣೆಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿ ಹಚ್ಚಿ 30 ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ತೆಲೆಸಾನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

- ನೆತ್ತಿಯ ಶುಷ್ಕತನ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೊಟ್ಟಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಆದಾಗ ಎರಡು ಚಮಚ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಸಣ್ಣಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ

