

ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆಗೆ ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ ಸಹಕಾರಿ ಎಂದರೆ ಅಚ್ಚರಿಯಾಗಬಹುದು. ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಮಸಾಲೆ ವಸ್ತುಗಳಿಂದಲೂ ಸೌಂದರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನಮ್ಮ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಮಸಾಲ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಪಲಾವ್ ಎಲೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ತ್ವಚೆ ಹಾಗೂ ಕೂದಲಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಟಾನಿಕ್. ಚರ್ಮವನ್ನು ಆಳದಿಂದ ಪೋಷಣೆ ಮಾಡಿ ತ್ವಚೆಯ ಹೊಳಪನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಪಲಾವ್ ಎಲೆ ಚರ್ಮದ ನಿರ್ಜೀವ ಕೋಶಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿಗುತ್ತದೆ. ನಂಜು ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುವ ಈ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಹಾಗೂ 'ಸಿ' ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳಾದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್, ಸಿಲೀನಿಯಂ (Selenium), ತಾಮ್ರ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

ತ್ವಚೆ ಹಾಗೂ ನೆತ್ತಿಯ ಕಲ್ಪಶವನ್ನು ಹೋಗಿಸಿ ಚರ್ಮ ಹಾಗೂ ಕೂದಲಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮುಖದ ಅಂದ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ...

- ಪಿಗ್ಮೆಂಟೇಷನ್ (ಭಂಗು) ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತ ಇರುವ ಕಪ್ಪು ವರ್ತುಲ ನಿವಾರಿಸಲು ಬಳಸಬಹುದು.



ಚರ್ಮದ ರಕ್ಷಣೆ

- ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವ ನೀರಿಗೆ 5-6 ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ ಉತ್ತಮ.
- ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಹಾಗೂ 'ಸಿ' ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದಾಗಿ ಗಾಯ ಹಾಗೂ ಕಲೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಕಚ್ಚಿ, ತುರಿಕೆ, ಎಸ್ಕೀಮಾದಂತಹ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ 1-2 ಚಮಚ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಎಲೆಗೆ ಅಲೂವೆರಾ ಜೆಲ್ ಸೇರಿಸಿ ಪ್ರತಿದಿನ 2-3 ಸಲ ಹಚ್ಚಬೇಕು.
- ಚರ್ಮವನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿಸಲು ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಎಲೆಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಅರಿಶಿನ ಹಾಗೂ ಎರಡು ಚಮಚ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಹಚ್ಚಿ 10 ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ.
- ಉಗುರುಗಳು ಬಣ್ಣ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಹತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಎರಡು ಹನಿ ಪಲಾವ್ ಎಲೆಯ ತೈಲ ಹಾಕಿ ಉಗುರಿಗೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಪಾದಗಳು ಒಡದಿದ್ದರೆ ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ ಕೆಲವು ಹನಿ ಇದರ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿಡಿ. 10 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಪಾದಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ.
- ಸ್ಟೆಚ್ ಮಾರ್ಕ್ ನಿವಾರಿಸಲು ಇದರ ಎಣ್ಣೆಯ ಜೊತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಹಾಗೂ ರೋಸ್‌ವಾಟರ್ ಸೇರಿಸಿ ನಿತ್ಯ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.
- ಪಲಾವ್ ಎಲೆ ಹಾಗೂ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅರೆದು ಅದರ ರಸ ತೆಗೆದು ಮುಖ ಹಾಗೂ ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ನೆರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸುಕ್ಕುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ಎರಡು ಚಮಚ ಪಲಾವ್ ಎಲೆಯ ರಸದೊಂದಿಗೆ 2 ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಶಿನಪುಡಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ 15 ನಿಮಿಷ ಕಳೆದ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದರೆ ಸನ್ ಟ್ಯಾನ್ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಬಳಸುವ ಮುನ್ನ ಕೈಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ. ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಆಗದಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ಎರಡು ಕಪ್ ನೀರಿಗೆ 3-4 ಎಲೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ತಣಿದ ಬಳಿಕ ಈ ನೀರಿನಿಂದ ನಿತ್ಯ ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಈ ನೀರು ಚರ್ಮದ ಟೋನರ್ ಆಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಿ ಚರ್ಮದ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಿ ತ್ವಚೆಯ ಯೌವನ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.

- ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಮೊದಲೆಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಎಲೆಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ರೋಸ್‌ವಾಟರ್ ಹಾಕಿ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ತಯಾರಿಸಿ ಹಚ್ಚಬಹುದು. 20 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕು. ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಾರಿ ಈ ಪ್ಯಾಕ್ ಬಳಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ.
- ಆಂಟಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಲ್ ಹಾಗೂ ಆಂಟಿ ಫಂಗಸ್ ಗುಣ ಹೊಂದಿರುವ ಈ ಎಲೆಗಳು ಸೋಂಕು ಹರಡದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತವೆ. ಹಬೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಪಲಾವ್ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿದರೆ ಆಕ್ಸಿಯಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ದೊರೆಯುವುದು.
- ಎಣ್ಣೆ ತ್ವಚೆಯವರು ಒಂದು ಚಮಚ ಎಲೆಯ ಪುಡಿಗೇ ಒಂದು ಚಮಚ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಹಾಗೂ 2-3 ಚಮಚ ಸೌತೆ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ಮುಖ ಹಾಗೂ ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಳಿಕ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಇದು ಚರ್ಮದಲ್ಲಿನ ಜಿಡ್ಡನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ ತ್ವಚೆಯ ತಾಜಾತನ

ಉಳಿಸುತ್ತದೆ.

- ಒಂದು ಚಮಚ ಪಲಾವ್ ಎಲೆಯ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ 15 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ತೊಳೆದರೆ ಕಲೆಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ.

ಪಲಾವ್ ಎಲೆಯ ಎಣ್ಣೆ

ತಲೆಗೂದಲು ಸೊಂಪಾಗಿ ಹಾಗೂ ಕಡುಗಪ್ಪಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ಪಲಾವ್ ಎಲೆಯ ಎಣ್ಣೆ ಸಹಕಾರಿ.

- ಹೇನು ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಶಾಂಪು ಜೊತೆ ಕೆಲವು ಹನಿ ಬೇ ಲೀಫ್ ತೈಲ (Bay Leaf Oil) ಸೇರಿಸಿ ತಲೆ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಒಂದು ಮಗ್ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿಗೆ 8-10 ಹನಿ ಈ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಕೂದಲನ್ನು ನೆನಸಿದರೆ ನೆತ್ತಿಯು ಶುಭ್ರವಾಗಿ ತುರಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕೂದಲು ಹೊಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಎರಡು ಚಮಚ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆಗೆ 5-6 ಹನಿ ಪಲಾವ್ ಎಲೆಯ ಎಣ್ಣೆ ಬೆರೆಸಿ ಕೂದಲಿಗೆ ಮಾಲಿಶು ಮಾಡಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ತಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಅಕಾಲಿಕ ನರೆ ತಪ್ಪಿಸಲು ಒಂದು ಚಮಚ ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯೊಂದಿಗೆ 8 ಹನಿ ಈ ಎಲೆಯ ತೈಲ ಬೆರೆಸಿ ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ತೊಳೆಯ ಬೇಕು. ವಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಾರಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಕೂದಲಿಗೆ ಹೊಂಬಣ್ಣ ಬರುವುದು.
- ಇದರ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಕೂದಲಿನ ಉದುರುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಹಾಗೂ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ ಇರುವುದರಿಂದ ಕೂದಲ ಬುಡ ಸದೃಢವಾಗಿ ಕೇಶರಾಶಿ ಸೊಂಪಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.