



ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೂ ಬೇಕು ಪಂಚಾಮೃತ!

ಧಾರ್ಮಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ 'ಪಂಚಾಮೃತ' ಬಳಕೆ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಇದೇ ಪಂಚಾಮೃತ ಬಳಸಿ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನೂ ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

■ ಪ. ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಶಾಸ್ತ್ರಿ

‘ಸೌಂದರ್ಯ ನೋಡುವವರ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬ ಮಾತಿದೆ. ಆದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಯ ಕನಸೂ ರೂಪವತಿಯಾಗಿಯೇ ಕಾಣುವುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಸೌಂದರ್ಯಪ್ರಿಯರು ಹರಸಾಹಸ ಮಾಡುವುದೂ ಇದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಬ್ಯೂಟಿ ಪಾರ್ಲರ್‌ಗಳಿಗೆ ತೆರಳಿ ಹಣ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವುದೂ ಇದೆ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವ 'ಪಂಚಾಮೃತ'ಗಳಾದ ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಮೊಸರು, ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಪಂಚಾಮೃತ ಸೇವನೆ ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೂ ಸಹಕಾರಿ. ಈ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡರೆ ತ್ವಚೆಯ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಿಸಿ ಅನುಪಮ ಸೌಂದರ್ಯ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಅಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಹಾಲು

ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಜೀವಸತ್ವಗಳು, ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತುತರ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತವೆ. ತ್ವಚೆಯ ಶುಷ್ಕತೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ.

ಮೂರು ಚಮಚ ಹಾಲು, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಬೆರೆಸಿ ಹತ್ತಿಯಿಂದ ಮುಖ ಮತ್ತು ತುಟಿಗಳ ಮೇಲೆ

ಸವರಬೇಕು. ಅರ್ಧ ತಾಸು ಕಳೆದ ಮೇಲೆ ಉಗುರು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದರೆ ಎಣ್ಣೆ, ಕೊಳೆ, ನಿರ್ಜೀವ ಕಣಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಹೊಳೆಯುವ ಮುಖ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಒಂದೆರಡು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಇದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರಶಿಣದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವ ವಿಧಾನದಿಂದ ಚರ್ಮದ ಉರಿಯೂತ, ಬಿರುಕು, ಮೊಡವೆ, ತ್ವಚೆಯ ಸುಕ್ಕುಗಳನ್ನು ನಿಗಬಹುದು. ಮುಲ್ತಾನಿ ಮಿಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹಸಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಆರಿದ ಮೇಲೆ ನೀರಿನಿಂದ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಮುಖದ ಕಲೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಇದು ಉಪಯುಕ್ತ.

ಮುಖ ಕಾಂತಿಗೆ: ಹಸಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಕರಗಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸುವುದು ಮುಖಕಾಂತಿ ವರ್ಧನೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ಕ್ಲೆನ್ಸರ್ ಹಚ್ಚಿದ ಬಳಿಕ ಇದನ್ನು ಲೇಪಿಸಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ಮುಖ ತೇವಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊಡವೆ ಕಲೆ ಹಾಗೂ ಸುಕ್ಕುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಲು ಮತ್ತು ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರಿನ ಪೇಸ್ಟ್ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ತ್ವಚೆ ಒಣಗುವುದಿಲ್ಲ, ಬಿರಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

