



ಸುಂದರ ಅಧರಕ್ಕೆ

ಬೀಟ್‌ರೂಟ್

ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್..!

ಮುಖದಲ್ಲಿ ಎದ್ದುಕಾಣುವ ತುಟಿಗಳಿಗೆ ರಾಸಾಯನಿಕಯುಕ್ತ ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ಅವುಗಳ ಕೋಮಲತೆ ಹಾಗೂ ಅಂದಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಬಳಸಿ ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ತುಟಿಗಳ ತಾಜಾತನ, ಅಂದ, ಮೃದುತ್ವ ಜೊತೆಗೆ ಒಟ್ಟಾರೆ ಸೌಂದರ್ಯವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

★ ಪ.ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಶಾಸ್ತ್ರಿ

ಅಂದದ ಮುಖದ ಕಳೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಚಂದದ ತುಟಿಗಳು ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ತುಟಿಗಳ ಮೋಹಕವಾದ ವರ್ಣವೇ ಚಿತ್ತಾಕರ್ಷಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳಿಗಿಂತ ತುಟಿಗಳ ಸ್ಥಿತಿ ವಿಭಿನ್ನವಾದುದು. ಅದರ ಮೇಲಿರುವ ತ್ವಚೆ ತೆಳುವಾಗಿದ್ದು ಮೃದುವಾಗಿರುವುದೇ ತುಟಿ ಕೋಮಲವಾಗಿರಲು ಕಾರಣ. ಈ ಮೃದುತ್ವದಿಂದಾಗಿ ಅದಕ್ಕೆ ಚಳಿ, ಶೀತಗಾಳಿ, ಬಿಸಿಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಹವಾಮಾನದಲ್ಲಿ ತುಟಿಗಳು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣಗೊಂಡು ಅಲ್ಲಿ ಒಡೆಯುತ್ತವೆ.

ಈ ಬಾಧೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ತುಂಬ ಹಿಂಸೆಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಚಂದವಿರುವ ತುಟಿಗಳ ಸೊಬಗನ್ನು ಧಕ್ಕೆ ಬರದಂತೆ ಕಾಪಾಡಲು ಬಹಳ ಕಾಳಜಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ತೈಲಗ್ರಂಥಿಗಳಿರುವ ತುಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಮೆಲನಿನ್ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಬಣ್ಣ ಬರುವಂತೆ ಎಚ್ಚರದ ಕ್ರಮವೂ ಅಗತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಬಿಣ್ಣು ತರಕಾರಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ಆಹಾರ, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಸಂಜೀವಿನಿ. ಜೊತೆಗೆ ಇದೊಂದು ಉತ್ತಮ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ. ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಬಳಸಿ ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ತುಟಿಗಳು ಕೋಮಲವಾಗುವುದರ ಜತೆಗೆ ತಾಜಾತನವೂ ಹಾಗೆ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಬೀಟ್ ರೂಟ್ ಲಿಪ್‌ಸ್ಟಿಕ್ ತಯಾರಿಕೆ ಹೇಗೆ?

ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಅನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ. ದಪ್ಪವಾಗಿ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದ ಬಳಿಕ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿ ಗ್ರೈಂಡ್

ಮಾಡಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ರಸವನ್ನು ಸೋಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ರಸದ ಸಮಪ್ರಮಾಣ ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆ ಬೆರೆಸಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಪೆಪ್ಟೋಲಿಯಂ ಜೆಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಸಲಿನ್ ಮಿಶ್ರಣಗೊಳಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಶುದ್ಧವಾದ ಜೇನುಮೇಣವನ್ನು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿದಾಗ ಅದು ಕರಗಿ ಸಿಗುವ ಪೇಪ್ಸ್‌ನಂತಿರುವ ಅಂಶವನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿರಿಸಿ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಬಳಿಕ ತುಟಿಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಬಣ್ಣವೂ ಆಕರ್ಷಕವಾಗುತ್ತದೆ. ತುಟಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸಾಧಕವೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

ತುಟಿಗಳು ಒಣದಾಗಿರುವ ಅನುಭವ ನೀಡಿದಾಗ ಅದರ ಮೇಲೆ ನಾಲಗೆಯನ್ನು ಓಡಾಡಿಸುವುದು, ಹಗುರವಾಗಿ ಚೀಪುವುದು, ಬೆರಳಿನಿಂದ ಸ್ವರ್ಶಿಸುವುದು ಅನೇಕರು ಅನುಸರಿಸುವ ಕ್ರಮ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಲಾಲಾರಸದಲ್ಲಿರುವ ಕಿಣ್ವಗಳು ತುಟಿಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ ಬದಲು ಇನ್ನಷ್ಟು ಕಠಿಣಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಣತುಟಿಗಳಿಗೆ ನಾಲಗೆಯಿಂದ ತಡವುದು ಖಂಡಿತ ಪರಿಹಾರವಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ತುಟಿಗಳ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣವನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸವರುವುದರಿಂದ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ತುಟಿಗಳು ಒಣಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಬಹುದು.

ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವೇ ತುಟಿಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಎ, ಸಿ ಮತ್ತು ಇ ಜೀವಸತ್ವವಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ತುಟಿಗಳು ಒಣಗಿ, ಬಿರಿಯುವ ಕಷ್ಟದಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು. ಸೌತಕಾಯಿ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಕಿತ್ತಳೆ, ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ನಿಂಬೆ ಮುಂತಾದ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳ ರಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ತುಟಿಗಳ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯಬಹುದು. ಕ್ಲೋರಿನ್ ಬೆರೆತ ನೀರಿನ ಬಳಕೆ ಮಾಡಿದರೆ ತುಟಿಗಳ ಬಣ್ಣ ಕಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ.