



ಅಂದಕ್ಕೆ ಕಂದು ಅಕ್ಕಿ

ಅಕ್ಕಿ, ಅದರಲ್ಲೂ ಕಂದು ಅಕ್ಕಿ ಉತ್ತಮ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ ಎಂದು ಅನೇಕರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ಫೇಸ್‌ಮಾಸ್ಕ್ ಮುಖದ ಅಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಕಪ್ಪುಕಲೆ, ಮೊಡವೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಔಷಧೀಯ ಗುಣವನ್ನೂ ಹೊಂದಿರುವ ಕಂದು ಅಕ್ಕಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಜತೆಗೆ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನೂ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ನಾವು ನಿತ್ಯ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಧಾನ್ಯ ಅಕ್ಕಿ. ಬಿಳಿ ಅಕ್ಕಿ, ಬಾಸುಮತಿ ಅಕ್ಕಿ, ಕಂದು ಅಕ್ಕಿ, ಕಪ್ಪು ಅಕ್ಕಿ ಹೀಗೆ ಅಕ್ಕಿಯ ಹಲವಾರು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ವಿಟಮಿನ್ ಹಾಗೂ ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಕಂದು ಅಕ್ಕಿ. ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ, ಬಿ2, ಬಿ3, ಬಿ6, ಇ ಹಾಗೂ ಕೆ ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳಾದ ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್, ಕಬ್ಬಿಣ, ಫಾಸ್ಫರಸ್, ಮ್ಯಾಗ್ನೀಶಿಯಂ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಸಿಲೀಯಂ ಹಾಗೂ ಪೊಟಾಶಿಯಂನಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಕಂದು ಅಕ್ಕಿ, ಕಂದು ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಕಂದು ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದ ನೀರಿನಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಹಲವಾರು ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

ಅಕ್ಕಿಯ ಫೇಸ್‌ಮಾಸ್ಕ್

- ಒಂದು ಚಮಚ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಅಕ್ಕಿಯೊಂದಿಗೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಮಜ್ಜೆಗೆ ಹಾಗೂ ಅರ್ಧ

ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ 15 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆಯಿರಿ. ಇದು ಚರ್ಮದ ಆಳದಿಂದ ಕೊಳೆಯನ್ನು ತೊಳೆದು ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

- ಮೊಡವೆ ಹಾಗೂ ಕಲೆಗಳಿಗೆ ಅಕ್ಕಿಯ ಪುಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ, ರೋಸ್ ವಾಟರ್ ಒಂದು ಚಮಚ ಮತ್ತು 3-4 ಹನಿ ಟ್ರೇ ತೈಲದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು 10 ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ತೊಳೆಯಬೇಕು.
- ಹೊಳೆಯುವ ಚರ್ಮಕ್ಕಾಗಿ 3 ಚಮಚ ಅಕ್ಕಿಗೆ 2 ಚಮಚ ತುರಿದುಕೊಂಡ ಎಲೆಕ್ಟೋಸು ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಸಿ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿ 20 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಎಣ್ಣೆ ಚರ್ಮದವರು ಹಾಲಿನ ಬದಲಿಗೆ ನಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ಬಳಸಿ.
- ಮುಖದ ಹಾಗೂ ಕತ್ತಿನ ನೆರಿಗೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು 2 ಚಮಚ ಅಕ್ಕಿಯ ಪುಡಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ತಾಜಾ ಕೆನೆ ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಹಚ್ಚಿ 20 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮ ಬಿಗಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಒಂದು ಚಮಚ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಅಕ್ಕಿ, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಕರಿಬೇವಿನ ಪುಡಿ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಚಮಚ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ರಸ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ

ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿದರೆ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿನ ಜಿಡ್ಡಿನಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

- ತರಿ ತರಿಯಾಗಿ ಅರೆದ ಅಕ್ಕಿಯೊಂದಿಗೆ ಎಳನೀರನ್ನು ಮಿಶ್ರಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಮಾಲೀಶು ಮಾಡಿ ಒಣಗಲು ಬಿಡಿ. ನಂತರ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಕಳೆಗುಂದಿದ ತ್ವಚೆ ಹೊಸ ಕಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದು.

ಕಂದು ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟಿನ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೊಟೀನ್ ಹೊಂದಿರುವ ಈ ಹಿಟ್ಟು ಅಂದ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಎರಡಕ್ಕೂ ಉತ್ತಮ. ಕಬ್ಬಿಣ, ಸೋಡಿಯಂ, ಜಿಂಕ್ ಹಾಗೂ ಫೈಬರ್‌ನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಚರ್ಮ ಹಾಗೂ ಕೂದಲಿನ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

- ಇದನ್ನು ಸ್ಕಿನ್ ಆಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. 2 ಚಮಚ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಅಡುಗೆ ಸೋಡಾ ಹಾಗೂ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಇಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪು ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಮೈಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ಚರ್ಮದ ಬರಟುತನ ನಿವಾರಣೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಕೈಕಾಲುಗಳು ಟ್ರಾನ್ ಆಗಿದ್ದರೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ಹಾಗೂ ಮೊಸರಿನ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ಸ್ಕಿನ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು