

ಅಕ್ಕಿ ಬರೀ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸುವುದಕ್ಕಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಇದು ಉತ್ತಮ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಗುಣವನ್ನೂ ಹೊಂದಿದೆ. ಇದರಲ್ಲೂ ಕಂದು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಫೇಸ್‌ಮಾಸ್ಕ್, ಕೈಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಸ್ಕಬ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ತ್ವಚೆ ನಯವಾಗಿ ಹೊಳಪು ಕೂಡ ಬರುತ್ತದೆ.

## ■ ಶಾರದಾ ಪಿ.ಬಿ.

ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಬ್ಲಾಕ್ ಹೆಡ್ಸ್ ಮತ್ತು ವೈಟ್ ಹೆಡ್ಸ್ ಇದ್ದರೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ನಿಂಬೆ ರಸ ಹಾಗೂ ಸೌತೆಕಾಯಿ ಜೆಲ್ (Gel) ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ 2 ನಿಮಿಷ ಸ್ಕಬ್ ಮಾಡಿ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಹಾಕಿ.

### ಒರಟು ಕೂದಲಿಗೆ

ಕಾಲು ಕಪ್ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಕಾಲು ಕಪ್ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಎರಡು ಚಮಚ ಆಲಿವ್ ತೈಲ ಹಾಕಿ ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಳಿಕ ತಲೆಸಾನ ಮಾಡಿ. ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟಿ ಹಾಗೂ ಕಾಲು ಬಟ್ಟಲು ಕಾಫಿ ಡಿಕಾಕ್ಸ್ ಮಿಶ್ರಿಸಿ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು 20 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತಲೆ ತೊಳೆದರೆ ಒಣ ಕೂದಲು ನಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ರುಬ್ಬಿದ ಸೀಮೆ ಬದನೆಕಾಯಿ 4-5 ಚಮಚ, ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು 4-5 ಚಮಚ ಹಾಗೂ ಆಪಲ್ ಸೈಡರ್ ವಿನೇಗಲ್ (ಕೆಲವು ಹನಿ) ಬೆರೆಸಿ ಹಚ್ಚಿ 30 ನಿಮಿಷ ಕಳೆದ ಮೇಲೆ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ನೆತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟಿನೊಂದಿಗೆ 2 ದೊಡ್ಡ ಚಮಚ ಪುದೀನಾ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ (ಅಥವಾ ರುಬ್ಬಿದ ಪುದೀನಾ ಸೊಪ್ಪು) ಹಾಗೂ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಬೆರೆಸಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

ಮುಖದ ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು: ಒಂದು ಚಮಚ ಹಿಟ್ಟಿನ ಜೊತೆ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಅನಾನಸ್ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಒಣಗಿದ ಬಳಿಕ ತೊಳೆದರೆ ತ್ವಚೆ ಸ್ವಿಗ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತ ಕಪ್ಪು ವರ್ತುಲವಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಟ್ಟಿನ ಜೊತೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಬೆರೆಸಿ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ತ್ವಚೆಯ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಲು ಒಂದು ಸ್ನಾಬೆರಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದ ನೀರು: ಇದನ್ನು ಕೂದಲ ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತು. ಇದರಿಂದ ಬೇರೆ ಲಾಭಗಳೂ ಇವೆ.

- ಒಂದು ಶುಭ್ರವಾದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಈ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ, ಹಿಂಡಿ ಮುಖದ ಮೇಲೆ 5 ನಿಮಿಷ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ವಿಟಮಿನ್ 'ಇ' ಇರುವುದರಿಂದ ತ್ವಚೆಯ ಶುಷ್ಕತನ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಒಂದು ಅಗಲವಾದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಈ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು 5-10 ನಿಮಿಷ ನೆನೆಸಿಡಿ. ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ಕೈಗಳು ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಬಟ್ಟಲು ಅಕ್ಕಿ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ ತುರಿಕೆ, ಕಜ್ಜೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.
- ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಇದನ್ನು

ಬಳಸಿ ಮುಖ ತೊಳೆದರೆ ಸನ್‌ಬರ್ನ್ ಹಾಗೂ ಟ್ರಾನ್‌ನಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ದೊರೆಯುವುದು.

- ಉಗುರುಗಳು ಬಣ್ಣ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಇದನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಕೆಲವು ದಿನದಲ್ಲಿ ನೈಜ ಬಣ್ಣ ಮರಳಿ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಕೂದಲಿಗೆ ರಿನ್ಸ್ ಆಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಹೇರ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಕೂಡ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಅರ್ಧ ಕಪ್ ತೆಂಗಿನ ತುರಿಗೆ ಕಾಲು ಕಪ್ ಈ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಲಸಿ ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ 20 ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ತಲೆ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಇದು ಕೂದಲಿನ ಉದುರುವಿಕೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ತುಡಿ ಸೀಳುವಿಕೆ ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ನೆತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಕಂಡುಬಂದರೆ 1 ಕಪ್ ನೀರಿನ ಜೊತೆ ಕೆಲವು ಹನಿ ಲ್ಯಾವೆಂಡರ್ ತೈಲ ಬೆರೆಸಿ ರಿನ್ಸ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ದೊರೆತು ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕಂಡೀಷನರ್ ಕೂಡ. ಇದನ್ನು ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಹೇರ್ ಸ್ಪ್ರೇ ಆಗಿ ಬಳಸಬಹುದು.