ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಮೆಂತೆ

ಪ. ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಶಾಸ್ತ್ರಿ

ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಸ್ತುವೂ ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ, ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ. ಅರಿಶಿಣ, ಹಾಲು, ಕೆನೆ, ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು, ರಾಗಿಹಿಟ್ಟು, ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಂತೆ, ಈರುಳ್ಳಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ... ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೆಂತೆ ಕಾಳು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ.

ತೈಲಯುಕ್ತ ಮುಖದ ತ್ವಚೆಯ ಕಿರಿಕಿರಿ ನೀಗಲು ಮೆಂತ್ಯದ ಕಾಳು ಉತ್ತಮ ಸಾಧಕ. ಈ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನೆನೆದ ಬಳಿಕ ಅರೆದು ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಲೊವೆರಾ ಜೆಲ್ ಸೇರಿಸಿ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಅರ್ಧ ತಾಸಿನ ಬಳಿಕ ಅದನ್ನು ನೆನೆಸಿದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಖ ತೊಳೆಯುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೆಲವು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮುಖದ ತೈಲ ತೊಲಗುತ್ತದೆ. ತ್ವಚೆಯ ನಿರ್ಜೀವ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಹೊರಗೆ ಬಂದು ಮುಖ ಕಾಂತಿಯುತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು, ಲೋಳೆ, ಆರ್ದ್ರತೆಗಳಿದ್ದರೆ ನೆನೆದ ಮೆಂತ್ಯದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಲೇಪನ ಮಾಡಬೇಕು. ಕೂದಲುಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕೂಡ ಇದೇ ಲೇಪನ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಮುಖದ ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತೊಲಗಿಸಿ ಮೃದುವಾದ ತ್ವಚೆಯ ಭಾಗ್ಯ ಪಡೆಯಲು ಈ ಲೇಪನವು ಸಹಕಾರಿ.

ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಕಲೆಗಳಿದ್ದರೆ ನೆನೆಸಿದ ಮೆಂತ್ಯದ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಒತ್ತೊತ್ತಾಗಿ ಅಂಟಿಸಿ, ಅರ್ಧ ತಾಸಿನ ಬಳಿಕ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಮೆಂತ್ಯದ ಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ. ರಾಸಾಯನಿಕಯುಕ್ತವಾದ ತಯಾರಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದಾಗ ಕೆಲವರಿಗೆ ಆಗುವ ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದ ಇದು ಮುಕ್ತವಾಗಿದ್ದು ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತ ಮತ್ತು ಶುಷ್ಕ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಮೃದುಗೊಳಿಸಿ ಹೊಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಸುಂದರಗೊಳಿಸಬೇಕಾದರೆ ಮೆಂತ್ಯದ ಹುಡಿ, ಹಸಿ ಅರಿಶಿನ, ಜೇನುತುಪ್ಪಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪೇಸ್ಟ್‌ನ ಬಳಕೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ನೆನೆಸಿ ಅರೆದ ಎಳ್ಳು, ಮೆಂತ್ಯದ ಹಿಟ್ಟು, ಸೋಯಾಬೀನ್ ತೈಲ, ಅರಶಿನ ಹುಡಿ, ಜೇನುತುಪ್ಪಗಳ ಮಿಶ್ರಣದ ಮುಖಲೇಪನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಚರ್ಮದ ನೆರಿಗೆ, ಕಲೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಬಹುದು. ಸೋಯಾಬೀನ್ ತೈಲ, ಹಾಲು, ಮೆಂತ್ಯದ ಪೇಸ್ಟ್, ಜೇನು, ಅರಿಶಿಣ ಇದು ಶುಷ್ಕ ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆ ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ.

ತೈಲಯುಕ್ತವಾದ ಮೊಗದ ತ್ವಚೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸೌತೆಕಾಯಿಯ ರಸ, ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು, ನೆನೆದ ಮೆಂತ್ಯದ ಪೇಸ್ಟ್ ಒಟ್ಟು ಮಾಡಿ ಲೇಪಿಸುವ ಕ್ರಮದಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಿದೆ. ನೆನೆಸಿದ ಎಳ್ಳು, ಪುದೀನಾ ಎಲೆ, ಸೋಯಾಬೀನ್ ತೈಲ, ಕಚ್ಚಾ ಅರಿಶಿನ, ಜೇನುತುಪ್ಪಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ದಿನವೂ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಮೊಡವೆ, ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್, ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ, ಎಳೆಯ ತ್ವಚೆಯ ಸೊಬಗು

ನಿಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯನ ಯುವಿ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಮುಖದ ಮೇಲಾಗುವ ಹಾನಿಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಮೆಂತ್ಯದ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಸಮರ್ಥವಾಗಿದೆ. ಮಿಶ್ರಣದೊಂದಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೆಂತ್ಯದ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಬಳಿಕ ಅರೆಯಿರಿ. ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಮುಖದ ತ್ವಚೆಗೆ ಇದನ್ನು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಮುಖದ ಸುಕ್ಕುಗಳು, ರೇಖೆಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಮೊಸರನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ತಯಾರಿಸಿದ ಲೇಪನವು ಮುಖವನ್ನು ಬೆಳ್ಳಗಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಮೆಂತ್ಯವನ್ನು ನೆನೆಸಿದ ನೀರಿನಿಂದಲೇ ಮುಖ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಮೊಡವೆಗಳು, ಕಲೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಕೇಶ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೆ ಮೆಂತ್ಯ

ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿದ ಮೆಂತ್ಯದ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಅರೆದು ಲ್ಯಾವೆಂಡರ್ ತೈಲ ಸೇರಿಸಿ. ಇದನ್ನು ನೆತ್ತಿಗೆ, ತಲೆಗೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ ಅರ್ಧ ತಾಸಿನ ಬಳಿಕ ಶಾಂಪೂ ಬಳಸಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ನೆತ್ತಿ ಮತ್ತು ಕೂದಲು ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ, ಹೊಳಪು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ತಲೆಹೊಟ್ಟನ್ನು ಇದು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಉಗುರುಗಳು ಮೃದುವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಲು ಇದನ್ನೇ ಲೇಪಿಸಬಹುದು.

ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಮೆಂತ್ಯದ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ, ಭದ್ರವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಳ ಸೇರಿಸಿ ತಂಪಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಾರ ಇಡಬೇಕು. ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತಲೆಗೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ಒಂದು ತಾಸಿನ ಬಳಿಕ ತೊಳೆಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಮೃದುವಾದ ಹೊಳೆಯುವ ಕೇಶರಾಶಿಯ ಸೌಭಾಗ್ಯ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಕೂದಲನ್ನು ಬುಡದಿಂದಲೇ ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅಕಾಲಿಕ ನರೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಕೂದಲು ಉದುರುವ ಹಾಗೂ ಸೀಳುವ ಸಮಸ್ಯೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.