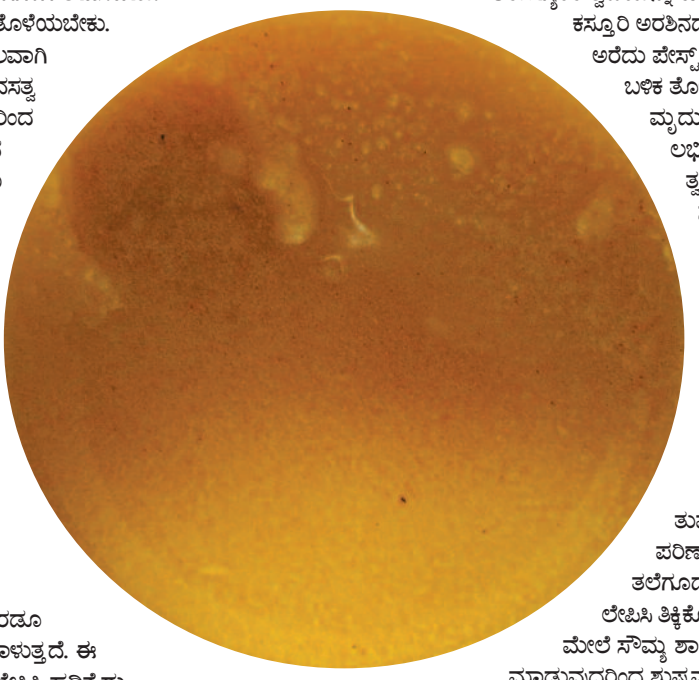
ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವ, ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಗುಣಗಳೂ ಈ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿವೆ.

ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವವರು ತಮ್ಮ ದೇಹಬಲ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಒಂದು ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಖಾಲಿಯಾಗಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮೇಧಾಮ್ಲ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೂ ಅದು ತೊಡಕು ತರುತ್ತದೆ. ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಉಲ್ಬಣಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಮತ್ತು ಜಠರಗರುಳಿನ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ನಿತ್ಯವೂ ತುಪ್ಪ ಸೇವಿಸುವುದು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಿನ ನರವಾಹಕಗಳ ಮೇಲೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಲ್ಲ ತುಪ್ಪವು ಚೈತನ್ಯದಾಯಕ. ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂಯೋಜಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂಧಿವಾತಕ್ಕೂ ತುಪ್ಪ ಮದ್ದಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಣ್ಣುಗಳ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ತುಪ್ಪದ ಬಳಕೆ

ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಕಸ ಬಿದ್ದಿದೆಯೇ? ಹಳೆಯ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆರಿದ ಬಳಿಕ ಶೋಧಿಸಿ ಪರಿಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ. ಇದರ ಒಂದೆರಡು ಹನಿ ಕಸ ಬಿದ್ದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣೊಳಗಿನ ಕಸ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ತುರಿಕೆ, ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗುವಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಕಣ್ಣುಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ಕಪ್ಪಾಗಿದ್ದರೆ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ತುಪ್ಪವನ್ನು ರೆಪ್ಪೆಗಳ ಸಹಿತ ಕಪ್ಪಾಗಿರುವ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಬೆಳಗಾದ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳು ಚೈತನ್ಯಶೀಲವಾಗಿ ಕಾಂತಿಯುತವಾಗುತ್ತವೆ. ಎ ಜೀವಸತ್ವ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸೂರ್ಯನ ಯುವಿ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಆಗುವ ಹಾನಿಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಕಾರಿ. ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವ ಮೊದಲು ತಾಜಾ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಲಘುವಾಗಿ ಕಣ್ಣುಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು.



ಮುಖದ ತೆಳುವಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಸದಾ ತೇವಯುಕ್ತಗೊಳಿಸಿ ಬಿರುಕುಗಳಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಲು ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಸಮಭಾಗ ನೀರನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಲಕುತ್ತ ಮಿಶ್ರಗೊಳಿಸಬೇಕು. ನೂರು ಸಲ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದರಿಂದ ಇದೆರಡೂ ಮಿಶ್ರಗೊಂಡು ಬಿಳಿಯ ವರ್ಣ ತಾಳುತ್ತದೆ. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಲೇಪಿಸಿ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳ ಬಳಿಕ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಹಚ್ಚಿ ಎಳನೀರಿನದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಮೃದುವಾದ ನಯವಾದ ತ್ವಚೆಯ ಭಾಗ್ಯ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಇನ್ನು ಇದೇ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಗಾಳಿಯಾಡದಂತೆ ಇರಿಸಿದರೆ ಆರು ತಿಂಗಳ ತನಕ ಕೆಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಖ ಸೌಂದರ್ಯ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಗಾಯ, ಚಿಕನ್ ಫೋಕ್ಸ್, ಸುಟ್ಟಗಾಯ, ವಿವಿಧ ಊತಗಳು, ತ್ವಚೆಯ ಉರಿಯೂತ, ಹರ್ಪಿಸ್, ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಅತಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವಗಳಿಗೆ ಇದು ಪರಿಣಾಮಕರ ಔಷಧವೂ ಹೌದು.

ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಲು ತುಪ್ಪ

ತ್ವಚೆ ಶುಷ್ಕವಾಗಿದೆಯೆ? ಕುದಿಸಿದ ಹಾಲಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಶೀತಕದಲ್ಲಿರಿಸಿ ಕ್ರೀಮ್‌ನಂತೆ ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸಿ. ಮುಖದಿಂದ ಕತ್ತಿನ ತನಕ ಇದನ್ನು ಲೇಪಿಸಿ. ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಈ ಕ್ರಮವನ್ನು ಕೆಲವು ದಿನ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಮೃದುವಾದ ತೇವವಿರುವ ತ್ವಚೆ ನಿಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ತ್ವಚೆ ಒಣಗುವುದನ್ನು ದೂರವಿಡಲು ಇದರೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ರಾತ್ರೆ ಮಲಗುವಾಗ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೆಳಗ್ಗೆ ತೊಳೆದರೆ ಸಾಕು. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳನ್ನು ತ್ವಚೆಯು ಹೀರಿಕೊಂಡು ಕಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಅರೆದ ಗುಲಾಬಿ ದಳಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ. ಇದನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಬಳಿಕ ತೊಳೆಯುವುದು ಒಣಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುತ್ತದೆ.

ತುಟಿಗಳು ಕಪ್ಪಾಗಿ ಅಸಹ್ಯ ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಗುಲಾಬಿ ಎಸಳುಗಳನ್ನು ಹಿಟ್ಟಿನಂತೆ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಿ ತಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರಾತ್ರೆ ಬೆಳಗಾಗುವ ವರೆಗೂ ಈ ಲೇಪನ ತುಟಿಗಳ ಮೇಲಿರಲಿ. ಕ್ರಮಶಃ ಗುಲಾಬಿ ವರ್ಣದ ತುಟಿಗಳು ನಿಮ್ಮದಾಗಬಹುದು. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಚರ್ಮವು ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕ ಗುಣವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಸುಕ್ಕುಗಳು, ಬಿರುಕುಗಳು ಮೂಡುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಇದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಕ್ರೀಮಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಫಲದಾಯಕವಾದುದು ತುಪ್ಪದ ಲೇಪನ.

ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿದ ಬಾದಾಮಿಗಳನ್ನು ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಅರೆದು ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ ಕಾಲು ಗಂಟೆಯ ಬಳಿಕ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಸತ್ತ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಹೊರದೂಡಿ ಮೃದುವಾದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು.

ಕಸ್ತೂರಿ ಅರಶಿನದ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಅರೆದು ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಬಳಿಕ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದಲೂ ಮೃದುವಾದ ತ್ವಚೆಯ ಭಾಗ್ಯ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸಾದವರ ತ್ವಚೆಯ ಸುಕ್ಕು, ರೇಖೆಗಳು, ಶುಷ್ಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಮುಲ್ತಾನಿ ಮಿಟ್ಟಿಯ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ರಾತ್ರೆ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ ಬೆಳಗಾದ ಬಳಿಕ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಯೋಗ್ಯ ಫಲಿತಾಂಶ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ತಲೆಗೂದಲಿನ ಸೊಬಗಿಗೆ

ತಲೆಗೂದಲಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ತುಪ್ಪದ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಅದ್ಭುತ ಪರಿಣಾಮ ಗಳಿಸಬಹುದು. ತಲೆಗೂದಲಿಗೆ ಬಿಸಿಮಾಡಿ ಆರಿದ ತುಪ್ಪ ಲೇಪಿಸಿ ತಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ತಾಸಾದ ಮೇಲೆ ಸೌಮ್ಯ ಶಾಂಪೂ ಹಚ್ಚಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶುಷ್ಕವಾಗಿರುವ ಕೂದಲು ಹೊಳಪು ಪಡೆದು ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಲಿವ್ ತೈಲ ಮತ್ತು ತುಪ್ಪದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ತಲೆಗೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕೂದಲು ಉದ್ದವಾಗುತ್ತದೆ, ಸುಂದರವಾಗುತ್ತದೆ. ತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಆರಿದ ಬಳಿಕ ತಲೆಗೂದಲಿನ ಮಸಾಜ್‌ಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಕೂಡ ನೆತ್ತಿಗೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿ ಕೂದಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನೆತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಿಸಲು ಈ ಮಿಶ್ರಣ ನೆರವಾಗಿ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಶವರ್ ಸ್ನಾನಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ತಲೆಗೂದಲಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾದ ತುಪ್ಪವನ್ನು ತಿಕ್ಕಿಕೊಂಡು ಬಳಿಕ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಸುಂದರ ತಲೆಗೂದಲು ಪಡೆದು ಚೆಲುವೆಯರಾಗಲು ನಿಮಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.