



ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕೂ ಟೊಮ್ಯಾಟೋ

ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಉತ್ತಮ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ. ಇದರ ಪೇಸ್ಟ್ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಮಾಲೀಶ್ ಮಾಡಿದರೆ ಮುಖಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದಲ್ಲದೆ, ತ್ವಚೆ ನುಣುಪಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.

■ ಹರ್ಷಿತಾ ಕುಲಾಲ್



ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಇಂದು ಕೇವಲ ತರಕಾರಿಯಾಗಿ ಉಳಿದಿಲ್ಲ. ಅದು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಮಟ್ಟದ ಔಷಧವಾಗಿ ತನ್ನ ಗುಣವನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಅದರಿಂದ ಇದನ್ನು ತರಕಾರಿಯಂತೆಯಲ್ಲದೆ ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಹಣ್ಣುಗಳ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಇತರ ಹಣ್ಣುಗಳಂತೆ ಇದನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು. ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಹಣ್ಣು ರೋಗ ನಿರೋಧಕವಾಗಿದೆ ಎಂದೂ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಸ್ವನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನು ತಡೆಯಬಲ್ಲದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿರೋಧಕವಾದ ಲೈಕೋಪೆನ್ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಇದು ಈ ತರಕಾರಿಗೆ ಆಕರ್ಷಕ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣವನ್ನು ನೀಡಿದೆ.

ಇದು ಬೊಜ್ಜು ನಿರೋಧಕಗಳು ಹೌದು. ಪ್ರತಿ ಮುಂಜಾನೆ ಉಪಾಹಾರಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಒಂದೆರಡು ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ತಿಂದು ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಣ್ಣು ಹೃದಯವನ್ನು ಲಿವರನ್ನು ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣಗಳಿಂದಾಗುವ ಚರ್ಮದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನೀಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ, ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂ ಮುಂತಾದ ಲವಣಗಳಿವೆ.

ಬಿ. 1, ಬಿ. 2, ಮತ್ತು ಸಿ. ಎ ಮಿಟಮಿನ್‌ಗಳಿವೆ.

ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ರಸ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಜೀರ್ಣ, ವಾಯು, ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಕ. ಟೊಮ್ಯಾಟೋದಲ್ಲಿರುವ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ ಸುಲಭ ಪಚನಕಾರಿ.

ಅದರಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿದ್ದವರು ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಿತ್ತಳೆ ರಸಕ್ಕಿಂತ ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ರಸ ಉತ್ತಮ. ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ರಸಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ, ಕಲ್ಲು, ಸಕ್ಕರೆ, ಜೇನು, ಖರ್ಜೂರ ರಸಗಳೊಂದನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು.

ಇವೆಲ್ಲ ಆಹಾರ, ಖಾದ್ಯ ಮುಂತಾದ ಉಪಯೋಗದ ಮಾತಾಯಿತು. ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕವಾಗಿಯೂ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ. ಈ ಪುಟ್ಟ ಸೌಂದರ್ಯ ಕಾಪಾಡೋದು ಹೇಗೆ? ಇಲ್ಲಿದೆ ಕೆಲ ಮಾಹಿತಿ.

- ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಣ್ಣಾದ ದೊಡ್ಡ ಟೊಮ್ಯಾಟೋವನ್ನು ಅರ್ಧಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿ ಅದರಿಂದ ಮುಖ ಮಾಲೀಶ್ ಮಾಡಿದರೆ ತ್ವಚೆ ಕೋಮಲವಾಗುತ್ತದೆ, ಮುಖದ ಕಾಂತಿಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- ನಿತ್ಯ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಇಡೀ ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಸೇವಿಸಿದರೆ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ದೇಹದ ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಅನ್ನೂ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಮುಖದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಮೊಡವೆಗಳು ಇರುವವರು ಕೂಡ ಬೇರೆ ಪೇಸ್ಟ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡುವ ಬದಲು ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ರಸ ಬಳಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ.
- ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ತ್ವಚೆಗೆ ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣ ನೀಡುವ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್‌ನಂತೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.
- ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಉರುಟಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಇಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟರೆ ಕಣ್ಣಿನ ಆಯಾಸ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- ಒಡೆದ ಕಾಲು ಅಥವಾ ಒರಟು ಚರ್ಮವಿರುವ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿದ ನೀರಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಇಡಬೇಕು. ನಂತರ ತೊಳೆದು ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ರಸ ಅರಿಸಿದ ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಲೇಪಿಸಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ಹೀಗೆ ನಿತ್ಯವೂ ಮಾಡಿದರೆ ಒರಟು ಚರ್ಮ ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಲಿನ ಒಡಕು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
- ಹಸಿ ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಸೇವನೆಯಿಂದ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದೊರೆತು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ತುಟಿ ಒಣಗುವುದಿಲ್ಲ, ಒಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ.
- ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಮತ್ತು ಮೊಸರು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಚರ್ಮದ ಆರೈಕೆ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಬೇಯಿಸಿ ಕಿವುಚಿ ಅದಕ್ಕೆ ತುಳಸಿ ರಸ ಹಾಗೂ ಪನ್ನೀರ್ ಸೇರಿಸಿ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಉಪಯೋಗ ಇದ್ದರೂ ಟೊಮ್ಯಾಟೋವನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಿದರೆ ಒಳಿತು. ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೀಸವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಲ್ಲದ ಅಂಶವನ್ನೂ ಒಡಲಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅತಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿದರೆ ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ.