



# ಎಲೆಲೆ... ಸಂಜೀವಿನಿ!

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ರಾಸಾಯನಿಕಯುಕ್ತವಾದ ಕ್ರೀಂಗಳಿಗೆ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ದೊರೆಯುವ ನಿಸರ್ಗದತ್ತವಾದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸೌಂದರ್ಯ ಎರಡನ್ನೂ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

## ■ ಸುಮಾ ಹನುಮಂತ ಭಟ್



**ಯಾ**ವುದೇ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳಿಲ್ಲದೆ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಈ ಎಲೆಗಳಿಂದ ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬಹುದು. ಸೌಂದರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ತುಳಸಿ ಎಲೆ, ಬೇವು, ಪುದಿನಾ, ವೀಳ್ಯದೆಲೆ, ಬಿಲ್ಲಪತ್ರ, ಗೋರಂಟಿ, ಮೆಂತ್ಯದ ಎಲೆಗಳು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತು ಸೌಂದರ್ಯದ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

### ತುಳಸಿ ಎಲೆ

ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಮೊಡವೆಗಳ ಕಾಟದಿಂದ ಒದ್ದಾಡುವವರು ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಜಜ್ಜಿ, ರಸ ಹಿಂಡಿ, ಪ್ರತಿದಿನ ಮುಖಕ್ಕೆ ಸವರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಎರಡು ತಿಂಗಳೊಳಗಾಗಿಯೇ ಮೊಡವೆಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

### ಬೇವು,ತುಳಸಿ, ಪುದಿನಾ ಎಲೆಗಳು

ಈ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಈ ಪುಡಿಗಳ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಜೇನು, ನಿಂಬೆ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಜಿಡ್ಡು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಮುಖ ಕಾಂತಿಯುತವಾಗುತ್ತದೆ.

### ವೀಳ್ಯದೆಲೆ

ತುಟಿಗಳು ಸದಾ ಕೆಂಪಗಿದ್ದು ಹೊಳೆಯುತ್ತಿರಬೇಕೆಂದರೆ ವೀಳ್ಯದೆಲೆಗಳು ಉಪಯುಕ್ತ. ಇವು ತುಟಿಗಳನ್ನು ಒಡೆಯಗೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ತುಟಿಗಳ ಕಪ್ಪನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

### ಬೇವಿನೆಲೆಗಳು

ದಿನಾಲೂ ಎಳೆ ಬೇವಿನೆಲೆಗಳನ್ನು ಮೆಲ್ಲುವುದರಿಂದ ದಂತಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ, ದೃಢವಾಗಿರುವುದರೊಂದಿಗೆ, ಬೆಳ್ಳಗೆ ಹೊಳೆಯತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲುಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಬೇವಿನೆಲೆಗಳ ಕಷಾಯ ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಮೊಡವೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಕಪ್ಪು ಮಚ್ಚೆಗಳು, ಗುಳ್ಳೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಬೇಕೆಂದರೆ, ಬೇವಿನೆಲೆಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ರೋಸ್ ವಾಟರ್, ನಿಂಬೆ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ಬಳಸಬೇಕು.

### ಬಿಲ್ಲಪತ್ರ

ಈ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಮೆತ್ತಗೆ ರುಬ್ಬಿ ರಸ ಹಿಂಡಬೇಕು. ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ರಸವನ್ನು ಮೈಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ದುರ್ಗಂಧ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

### ಗೋರಂಟಿ ಎಲೆಗಳು

ಕೈಗಳಿಗೆ ಗೋರಂಟಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅಂಗೈಗಳು ಅಂದವಾಗಿ ಮೃದುವಾಗುತ್ತವೆ. ಕೈ ಉಗುರುಗಳು ಬಿರುಕು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳ ಬಿರುಕು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

### ಮೆಂತ್ಯದ ಎಲೆಗಳು

ಇವುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ, ಆ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ಕೂದಲುಗಳಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕೂದಲುಗಳ ಬಿರುಕುತನ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ, ಮೃದುವಾಗಿ ಆಕರ್ಷಣೀಯವಾಗುತ್ತದೆ.

