



ತ್ವಚೆಯ ನಯ, ತಲೆಗೂದಲ ಹೊಳಪಿಗೆ ಆಡಿನ ಹಾಲು



ಆಡಿನ ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚು ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತ್ವಚೆ ನಯ ಹಾಗೂ ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಾಲನ್ನು ಬಳಸಿ ತಲೆಗೂದಲನ್ನು ನೆನೆಸುವುದರಿಂದ ಕಂಡೀಷನರ್ ಹಾಗೂ ತೈಲಗಳಿಂದ ಸಿಗದ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಕೂದಲು ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಆಡಿನ ಹಾಲು ಉತ್ತಮ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ..!

★ ಪ.ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಶಾಸ್ತ್ರಿ

ಆಡಿನ ಹಾಲು ಉತ್ತಮ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ. ತಲೆಗೂದಲ ಪೋಷಣೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ಬಹುಶಃ ಎಲ್ಲ ಹಾಲಿಗಿಂತ ಮಿಗಿಲಾದದ್ದು ಆಡಿನ ಹಾಲು. ಅದು ಸೇವಿಸಿದವರಿಗೆ ಸಂಪನ್ನ ಆಹಾರವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಔಷಧವೂ ಹೌದು. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಂದಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಹಸು ಮತ್ತು ಎಮ್ಮೆಯ ಹಾಲು ಅಲ್ಲ. ಅದು ಆಡಿನದು ಎಂಬ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳೂ ಇವೆ. ಎ, ಬಿ1, ಬಿ6, ಬಿ12, ಸಿ, ಡಿ ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಇದರಲ್ಲಿ ಎ ಜೀವಸತ್ವದ ಪಾಲು ಶೇ. 47ರಷ್ಟಿದೆ. ಸತು, ತಾಮ್ರ, ಕಬ್ಬಿಣ, ಸೆಲೆನಿಯಮ್ ಮೊದಲಾದ ಖನಿಜಗಳು, ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲ, ಸಿಟ್ರಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕ ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ಕಿಣ್ವಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿವೆ. ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕೊಬ್ಬು ಇರುವ ಇದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅನುಪಮ ಆಹಾರವೆನಿಸಿದೆ.

ಕ್ಯಾಪ್ರಿಕ್, ಕ್ಯಾಪ್ರಿಲಿಕ್, ಕ್ಯಾಪ್ರೋಯಿಕ್ ಮೇದಾಮೃಗಳಿರುವ ಕಾರಣ ಆಡಿನ ಹಾಲಿಗೆ ಒಂದು ಸೊಗಡು ವಾಸನೆಯಿದೆ. ಆದರೆ ಸೌಂದರ್ಯೋಪಾಸಕರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅದರಿಂದ ದೇಹದ ತ್ವಚೆಯ ಅಂದ ಚಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಉಪಚಾರಗಳು ಸಾಕಷ್ಟಿವೆ. ತ್ವಚೆಯ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಪಿಎಚ್ ಮಟ್ಟ ಅದರಲ್ಲಿದೆ. ದಿನವೂ ಫೇಸ್ ವಾಷ್ ಮಾಡಲು ಆಡಿನ ಹಾಲು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಸುಕ್ಕು, ಮೊಡವೆಗಳನ್ನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ದೂರವಿಡಬಹುದು ಎನ್ನುವ ಶೋಧನೆಗಳು ಮುಖದ ಮೇಕಪ್ ಕಳಚಲು ನೀರಿಗಿಂತ ಇದು ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದು ಮೇಕಪ್ ಸಲಕರಣೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಂಶಗಳ ದೋಷಗಳಿಂದ ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲಾಗುವ ಹಾನಿಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳಿವೆ. ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಜೀವಸತ್ವ ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿರುವ ಕಾರಣ ಕಾಫಿನ್ ಆಡಿನ ಹಾಲು ಸೇರಿಸುವುದರಿಂದ ಕೆಫೀನಿನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

ನಿತ್ಯ ಸ್ನಾನದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲು ಆಡಿನ ಹಾಲಿನಿಂದ ತಯಾರಾಗಿರುವ ಸ್ನಾನದ ಸಾಬೂನುಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಂದಿವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ದುಬಾರಿ ಬೆಲೆ ಕೊಡುವ ಬದಲು ನಾವೇ ಅದನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಎರಡು

ಚಮಚ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಬೇಕಿಂಗ್ ಸೋಡಾ, ಒಂದೆರಡು ಹನಿ ಲ್ಯಾವೆಂಡರ್ ಇದಿಷ್ಟನ್ನು ಆಡಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮುಳಿಸಿ ಮೈ ತೊಳೆಯಲು ಬಳಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಅಲ್ಪಾ ಹೈಡ್ರಾಕ್ಸಿ ಆಮ್ಲವು ಮೃತ ಚರ್ಮದ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಹೊರ ದೂಡಿ ತ್ವಚೆ ಕಾಂತಿಯುತವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೃದುವಾದ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ತ್ವಚೆಯ ಭಾಗ್ಯ ಪಡೆಯಲು ಆಡಿನ ಹಾಲಿನ ಸಾಬೂನು ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಮುಖ ಕ್ಷೀರ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಬಳಿಕ ಯಾವುದೇ ಲೋಷನ್ ಬಳಸಿ ಆ ಭಾಗವನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು ಆಡಿನ ಹಾಲಿನಿಂದ ತೊಳೆಯುವುದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಅದು ತ್ವಚೆಯ ಉರಿಯೂತವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ನೋವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಶುಷ್ಕ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ತ್ವಚೆಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೂ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ನಿತ್ಯವೂ ಸ್ನಾನದ ಮೊದಲು ಒಂದು ಲೀಟರ್ ಆಡಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಜನ್ಯ ಅದ್ದಿ ಮೈಯನ್ನು ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬು ತ್ವಚೆಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ. ಎಗ್ಗಿಮಾ, ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್, ರೋಸೇಸಿ, ಡರ್ಮಟೈಟಿಸ್ ಮುಂತಾದ ತ್ವಚೆಯ ಸೋಂಕುಗಳು ಇದರ ಬಳಕೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿರಂತರ ದೂರವಿರುತ್ತವೆ. ಆಡಿನ ಹಾಲಿನ ಕೆನೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಾಡುವ ಮಸಾಜ್ ಕೂಡ ಫಲದಾಯಕ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಎ ಜೀವಸತ್ವ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬನ್ನು ತ್ವಚೆಯು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಾಗಿ ಸದಾ ತೇವಾಂಶಭರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ತ್ವಚೆಯ ಸುಕ್ಕನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಹೊಸ ರೂಪ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಸೂರ್ಯನ ಕಡು ಬಿಸಿಲಿಗೆ, ಕಡಲ ತೀರಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಮೊದಲು ಮೇಕೆ ಹಾಲಿನ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಮುಖವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಿತಕರ. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಸೆಲೆನಿಯಮ್ ಸೂರ್ಯನ ಹಾನಿಕಾರಕ ನೆರಳಾತೀತ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೆ ಚರ್ಮದ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ತಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ತುಟಿಗಳು ಒಣಗಿ