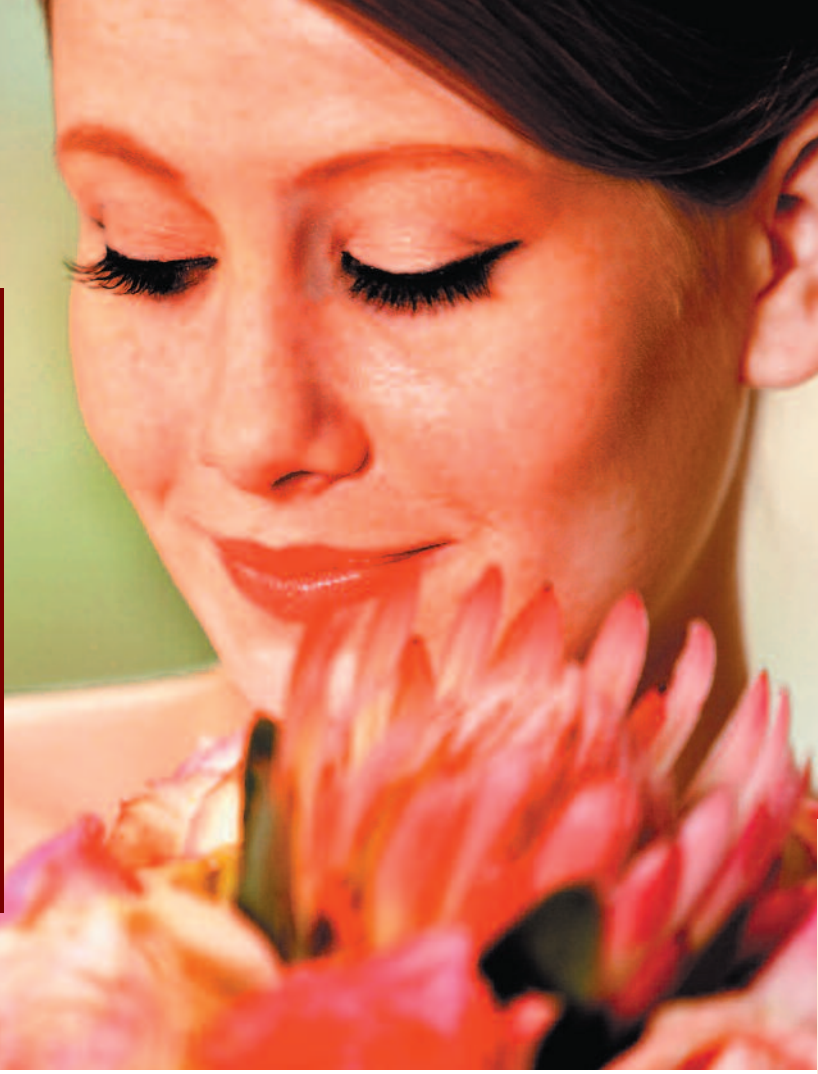




ತ್ವಚೆಯ ಕಾಂತಿ ವೃದ್ಧಿಸುವ ಎಳ್ಳು



ಸೌಂದರ್ಯವೃದ್ಧಿಗೆ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸಾಧನಗಳೂ ಸಹಕಾರಿ. ಅರಿಶಿಣ, ತುಪ್ಪ, ಎಣ್ಣೆ, ಹಾಲು, ನಿಂಬೆ.. ಮುಂತಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಿಂದ ತ್ವಚೆಯ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಜತೆಗೆ ಎಳ್ಳು, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಗಳೂ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧನೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ.

■ ಗೀತಸದಾ ಮೋಂತಿಮಾರು

ಕೋಮಲ ತ್ವಚೆಯು ಸೌಂದರ್ಯದ ಪ್ರತೀಕ. ಮುಖದ ಬಣ್ಣ ಕಪ್ಪಿರಲಿ ಅಥವಾ ಬಿಳಿಯಿರಲಿ ತ್ವಚೆಯ ಆರೋಗ್ಯವು ಮುಖದ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಂತೂ ತ್ವಚೆಯು ಒಣಗಿ, ಬಿರಿದು ನವೆ ಉಂಟಾಗಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಗಾಯಗಳಾಗಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಕಾಡುವ ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯ ಬಳಸುವ ಎಳ್ಳು ಅಥವಾ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

'ಬಿಳಿ, ಕಂದು, ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಎಳ್ಳಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಪ್ರೊಟೀನ್, ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ ಮುಂತಾದ ಉತ್ತಮ ಅಂಶಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದ್ದು ಇದರ ಹಿತಮಿತವಾದ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯ ಜೊತೆಗೆ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನೂ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿ ಅಥವಾ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡಿ ಸನ್ಸನರ್ ಆದರೆ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯ ಲೇಪನ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಎಳ್ಳು ಅಥವಾ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಲವಾರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ ಹೊಳಪಿನ ಕೋಮಲ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಹರ್ಬಲ್

