

ಸೌಂದರ್ಯ ತಜ್ಞೆ, ಸೌಮ್ಯ, ಕೋಮಲ ತ್ವಚೆಗೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ..

- ಪ್ರತೀದಿನ ಸ್ನಾನಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಮುಖ, ಕೈಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಲೇಪನ ಮಾಡಿ ಮೃದುವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮ ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಒಣಚರ್ಮ ಹೊಂದಿರುವವರು ತಲಾ ಎರಡು ಚಮಚ ತುಳಸಿ ರಸ, ಲಿಂಬೆರಸ ಹಾಗೂ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಕಾಣಬಹುದು.
- ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ, ಅರಶಿಣ, ಲಿಂಬೆರಸ ಇವುಗಳ ಮಿಶ್ರಣದ ಲೇಪ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ನಂತರ ತೊಳೆದು ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಿಂದ ಮೃದುವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಬಿಟ್ಟು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಮುಖ ಕಾಂತಿಯುತವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಏಳೆಂಟು ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರೆದು ತಲಾ ಒಂದು ಚಮಚ ಶ್ರೀಗಂಧ ಮತ್ತು ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯೊಡನೆ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಹರಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಒರಟಾದ ಚರ್ಮ ಮೃದುವಾಗುವುದಲ್ಲದೇ ಹೊಳಪನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಹಚ್ಚಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮೈಕ್ಕೆ ನೋವು ಶಮನ.
- ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಾದಾಮಿಪುಡಿ, ಎಳ್ಳು, ಬೆಲ್ಲದ ಸೇವನೆಯು ಚರ್ಮವನ್ನು ಕಾಂತಿಯುತವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

- ತಂಪು ಗುಣದ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ನೆತ್ತಿಮೇಲೆ ಸದಾ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ದೇಹ ತಂಪಾಗಿ ಸುಖನಿಧಿ ಬರುವುದಲ್ಲದೇ ಕಣ್ಣಿನ ರಶ್ಮಿಯ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಶಮನ.
- ಮೋಣಕ್ಕೆ, ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ಕಪ್ಪಾಗಿದ್ದರೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಗೆ ಅರಶಿಣ ಬೆರೆಸಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣ ತಿಳಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಮುಖಕ್ಕೆ ಸ್ಕಬ್ ಮಾಡಿ, ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತ್ವಚೆ ನುಣುಪಾಗಿ ಹೊಳಪನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.
- ಎಳ್ಳನ್ನು ಹಾಲು, ಅರಶಿಣ, ಶ್ರೀಗಂಧದೊಡನೆ ಅರೆದು ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ಹೊಳಪಿನ ಮೃದು ಚರ್ಮ ಪಡೆಯಬಹುದು.
- ಭೃಂಗ, ಒಂದೆಲಗ, ನೆಲನೆಲ್ಲಿ, ಕರಿಬೇವು ಇವುಗಳ ರಸಕ್ಕೆ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣ ದಲ್ಲಿ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿ ಕಾಯಿಸಿದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಲೆಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಸೊಂಪಾದ ಹೊಳಪಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕಪ್ಪು ಕೂದಲನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಬಿಳಿ ಎಳ್ಳನ್ನು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ನೆನೆಸಿ ಹಾಲು ಹಾಗೂ ನೆನೆಸಿದ ಬಾದಾಮಿ ಜೊತೆ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಪಾನಕ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸೌಂದರ್ಯ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುವುದು.

# ಕೇಶ ಕಾಂತಿಗೆ ಭೃಂಗ

ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆಗೆ ಕೇಶದ ಪಾತ್ರ ಮಹತ್ವದ್ದು. ಕಡುಗಪ್ಪು ಬಣ್ಣದ ನಯವಾದ ಕೇಶರಾಶಿ ಎಲ್ಲ ಫ್ಯಾಷನ್‌ಪ್ರಿಯರ ಆಸೆ ಕೂಡ. ಕೆಲವೊಂದು ಸಸ್ಯಗಳು ತಲೆಕೂದಲ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ. ಭೃಂಗರಾಜ ಸಸ್ಯ ಕೂದಲ ಆರೈಕೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರ ನೀಡುವ ಅದ್ಭುತ ಸಸ್ಯ.

ತೇವಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಇದು ಉಷ್ಣಾಂಶ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲೂ ವಿರಳವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಲ್ಲದು. ಭಾರತ, ಚೀನಾ, ಥೈಲ್ಯಾಂಡ್ ಮತ್ತು ಬ್ರೆಜಿಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿಗೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಕೇಶ ತೈಲಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುವುದು ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚು. ಇದನ್ನು 'ಕಿಂಗ್ ಆಫ್ ಹೇರ್' ಎಂದು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವುದು ಉಂಟು. ಕಕಿ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಇದರ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕಾಂಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಔಷಧಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸುವುದು ವಾಡಿಕೆ.

ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆ ತಡೆಗೆ ಕೂದಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಡುಗಪ್ಪು ಕೂದಲಿಗೆ ಭೃಂಗ ಬಹಳ ಸಹಕಾರಿ. ಇದರಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಎಣ್ಣೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಕೂದಲು ಉದುರು ವುದಿಲ್ಲ. ಬಣ್ಣ ಕಪ್ಪಾಗುವುದು, ಬಿಳಿ ಕೂದಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಥವಾ ಅಕಾಲ ಕೂದಲು ನರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ರಾಮಬಾಣ, ಕವಲು ಕೂದಲು, ಕೆಂಚು ಕೂದಲ ಸಮಸ್ಯೆ ಇಲ್ಲ... ಹೀಗೆ ಬಹೂಪಯೋಗಿ ಆಗಿರುವ ಗರುಗ ಮನೆಯ ಹಿತ್ತಲಿನಲ್ಲಿ, ತೋಟದ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ, ಗದ್ದೆಯ ಬದುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನೂ ಇದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕಳೆಯಂತೆ ಕಂಡರೂ ಇದು ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳ ಗಣಿ.

ಕೇಶ ಕಾಂತಿಗೆ ತೈಲ ಭೃಂಗರಾಜ ಗಿಡದ ಎಲೆ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಅಲೋವೆರಾ (ಲೋಳೆಸರ), ಅರಿಶಿಣ ಕೊಂಬು, ಗುಲಾಬಿ ಎಸಳು, ಕಾಯಿ ಹಾಲು, ಪಚ್ಚ ಕರ್ಪೂರ, ತುಳಸಿ ಎಲೆ ಇವಿಷ್ಟನ್ನು ರಸ ಹಿಂಡಿ ಹದವಾದ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ದಿನ ನಿತ್ಯ ಬಳಸಿದರೆ ಅಥವಾ ವಾರಕ್ಕೆ ಮೂರು ದಿನವಾದರೂ ಬಳಸುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಕೂದಲು ಸೊಂಪಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕೇಶಕಾಂತಿ ವರ್ಧನೆಗೆ ಇದು ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.

■ ಸುಮನಾ ಜಿ. ಪ್ರಸಾದ್

