ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಬೀಳದೆ ಸಮೂಹವಾಗಿ ಹತ್ತಾರು ಮೊಡವೆಗಳು ಕೆನ್ನೆಯ ತುಂಬ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದುಂಟು. ಮುಖದ ಅಂದ ಕೆಡಿಸುವ ಅವುಗಳು ನೋವು, ಚಿಂತೆಗೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಮೃದುವಾದ ಬಿಳಿ ಭಾಗವನ್ನು ಹಗುರವಾಗಿ ಮೊಡವೆಗಳ ಮೇಲೆ ದಿನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಸಲ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲೇ ಇವು ಮಾಸಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಕೀವು ಆಗದೆ ನೋವು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಿಪ್ಪೆಯ ಬಿಳಿಭಾಗ, ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿ ಲೋಳೆ, ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ ಮತ್ತು ತೇದ ರಕ್ತ ಚಂದನಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಗೊಳಿಸಿ ಲೇಪಿಸುವುದು ಕೂಡ ಮೊಡವೆ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

## ಮುಖದ ಸುಕ್ಕು ನಿವಾರಣೆಗೆ

ಯೌವನದಲ್ಲೇ ಮುಖದ ತ್ವಚೆ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ಅದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಿಪ್ಪೆಯ ಒಳಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಕೋಳಿಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿ ಲೋಳೆಯನ್ನು ಲೇಪಿಸಿ, ಬಳಿಕ ಸುಕ್ಕಿರುವ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಅರ್ಧ ತಾಸಿನ ಹೊತ್ತು ಅದರಿಂದ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಂದು ತಾಸು ಒಣಗಲು ಬಿಟ್ಟು ಶುದ್ಧ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಒಂದು ವಾರ ಈ ಉಪಚಾರವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮುಖದ ಸುಕ್ಕುಗಳು ಮಾಯವಾಗುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ. ನವಕಾಂತಿಯ ಮುಖ ಸೌಂದರ್ಯ ನಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ.

## ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್‌ಗೆ

ಮುಖ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಹಲವು ಕಡೆ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಂಪಗಿನ ಸಣ್ಣ ಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗಿ ತುರಿಕೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ತುರಿಸಿದಾಗ ನೀರಿಳಿಯತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಮುಖ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಇದು ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅರಶಿನದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಬಿಳಿ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಸವರಿ, ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ಇರುವ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಅರ್ಧ ತಾಸು ನಯವಾಗಿ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಅದರ ಬಾಧೆ ಪರಿಹಾರವಾಗಿ ತ್ವಚೆ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೊಳ್ಳೆ, ತಿಗಣೆ ಮುಂತಾದ ಕೀಟಗಳ ಕಡಿತದಿಂದ ಮುಖ ಹಾಗೂ ಮೈಯಲ್ಲಿ ದದ್ದುಗಳುಂಟಾಗಿ ತುರಿಕೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇದೇ ಲೇಪನ ಗುಣಪಡಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

## ಪಾದಗಳ ಒಡಕಿಗೆ

ಕೋಮಲವಾದ ಪಾದಗಳ ಹಿಂಭಾಗ ಒಡಕುಂಟಾಗುವ ಬಾಧೆ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿ ಲ್ಯೂಟಿನ್ ಮತ್ತು ಎ ಜೀವಸತ್ವಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕ್ಯಾರೋಟಿನಾಯ್ಡ್ ಸಾಕಷ್ಟಿರುವುದರಿಂದ ಕಜ್ಜಿ, ತ್ವಚೆಯ ಉರಿಯೂತ ಮತ್ತು ಬಿರುಕುಂಟಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಸಿಪ್ಪೆಯ ರಸ ಮುಗಿಯುವ ತನಕ ಇಂತಹ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ತಿಕ್ಕುವುದರಿಂದ ಅದು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ಆಣಿಗಳಿದ್ದರೆ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿರಿಸಿ, ಮೇಲೊಂದು ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಿ ಬೆಳಗಿನವರೆಗೂ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೆಲವು ದಿನ ಮಾಡಿದರೆ ಒಳಿತು.

## ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆಗೆ

ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳ ನೇರ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಮುಖ ಕಾಂತಿಹೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ಕಪ್ಪಗಿನ ವರ್ತುಲವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಅಲೊವೆರಾ ಜೆಲ್ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಅನಂತರ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಅಂಟಿಸಿ ಬೆಳಗಿನವರೆಗೆ ಇರಿಸಬೇಕು. ಬೆಳಗಾದ ಬಳಿಕ ಪನ್ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖದ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣ ಹೋಗಿ ಹೊಳೆಯುವ ಕಾಂತಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುಗಳ ಸುತ್ತಲಿನ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಯು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

## ಕಪ್ಪು ತುಟಿಗಳಿಗೆ

ಮುಖ ಎಷ್ಟು ಬೆಳ್ಳಗಿದ್ದರೂ ತುಟಿಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ಬಣ್ಣ ಕಪ್ಪಗಿದ್ದರೆ ಅದೊಂದು ಕೊರತೆಯೆಂಬ ಚಿಂತೆಯೆ? ಯಾವುದೇ ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ತೈಲವನ್ನು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಮೊದಲ ಸವರಿ. ಬಳಿಕ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ದಿನದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಲ ಆ ಕಪ್ಪುಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಉಜ್ಜಬೇಕು. ಕೆಲವು ದಿವಸ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಇಂತಹ ಕೊರತೆ ನೀಗುತ್ತದೆ.

## ಕಣ್ಣುಗಳ ಪೊರೆ

ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಪೊರೆಯಿದ್ದರೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಬಿಸಿಯಾಗುವಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿರಿಸಿ. ಬಳಿಕ ಕಣ್ಣುಗಳ ರೆಪ್ಪೆಗಳ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಮುಚ್ಚುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪೊರೆ ಕರಗುತ್ತದೆ.

## ತಲೆಗೂದಲಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ

ಚಹಾದ ಜೊತೆಗೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಅದರಿಂದ ತಲೆಕೂದಲು ಬುಡದಿಂದಲೇ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುತ್ತ ಅರ್ಧ ತಾಸಿನ ಬಳಿಕ ಒಳ್ಳೆಯ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ತಲೆಗೂದಲು ಉದುರುವುದಿದ್ದರೆ ಸಮಸ್ಯೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ, ಕಾಂತಿಯುತವಾದ ಸಮೃದ್ಧ ಕೇಶರಾಶಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

## ಕೆಂಪು ಕಲೆಗೆ

ದೇಹದ ಬಹುಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಅಥವಾ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳಿದ್ದು ಅದರಿಂದಾಗಿ ತುರಿಕೆಯುಂಟಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಚಿಂತಿಸುವುದು ಬೇಡ. ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಅಂಟಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಕಿಣ್ವಗಳನ್ನು ತ್ವಚೆಯು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಬೆಳಗಿನವರೆಗೂ ಬಿಡಬೇಕು. ಬಳಿಕ ನೀರಿನಿಂದ ಆ ಭಾಗವನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೂ ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ತ್ವಚೆಯು ಕಲೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೈಗ್ರೇನ್ ಬಾಧೆಯಿದ್ದರೆ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಕೊರಳಿನ ಹಿಂಭಾಗ ಮತ್ತು ಹಣೆಯ ಮೇಲಿರಿಸಿ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೂಟುಗಳು ಮತ್ತಿತರ ಚರ್ಮದಿಂದ ತಯಾರಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ಹಾಗೂ ಬೆಳ್ಳಿಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅದರಿಂದ ತಿಕ್ಕಿ ತೊಳೆದರೆ ಹೊಸದರಂತೆ ಹೊಳಪು ಪಡೆದು ಮಿಂಚುತ್ತವೆ.