

## ಸೌಂದರ್ಯ ಕಣಜ

ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಸೌಂದರ್ಯದ ಕಣಜವೇ ಅಡಗಿದೆ. ಅರಿಶಿಣ, ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು, ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು, ಗೋದಿಹಿಟ್ಟು, ಮೆಂತೆ, ಸಾಸಿವೆ, ಆಲಿವ್ ಆಯಿಲ್‌ಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಊಟಕ್ಕೆ ಪದಾರ್ಥ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ತರುವ ಈರುಳ್ಳಿ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಎಲ್ಲವೂ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆಯ ಕಣಜವೇ. ಇದರ ಜತೆಗೆ ಕಿತ್ತಳೆ, ಮೋಸಂಬಿ, ದಾಳಿಂಬೆ, ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಸೇಬು ಹಣ್ಣುಗಳೂ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧನೆಯ ಆಗರವೇ ಆಗಿದೆ. ಹೂವುಗಳಾದ ಗುಲಾಬಿ, ಮಲ್ಲಿಗೆ, ಜಾಜಿ, ಸುಗಂಧರಾಜ, ಚೆಂಡುಹೂವು ಎಲ್ಲವುಗಳಲ್ಲೂ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಗುಣ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿದೆ.

ಅತ್ಯಂತ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಸಿಗುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಹೇರ್ ಆಯಿಲ್, ಕೂದಲ ಆರೈಕೆಗಾಗಿ ಹೇರ್‌ಪ್ಯಾಕ್, ಕೂದಲು ಉದುರುವುದಕ್ಕಾಗಿ, ತಲೆಹೊಟ್ಟಿಗಾಗಿ, ಒರಟು ಕೂದಲು, ಕವಲು, ಸಿಳು ಕೂದಲಿಗಾಗಿ ಹೇರ್ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್, ತ್ವಚೆಯ ಹೊಳಪಿಗಾಗಿ ಮುಖಲೇಪ, ನಯಕ್ಕಾಗಿ ಮಸಾಜ್, ಪಾದಗಳ ಆರೈಕೆಗಾಗಿ ಫೂಟ್‌ಕೇರ್ ಮಸಾಜ್.. ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆ ಮೂಲಕ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಕೆಮಿಕಲ್ ಗಳಿಂದ ತ್ವಚೆ, ತಲೆಕೂದಲು ಹಾನಿಯಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

ಈ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನೇ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಕತ್ತರಿಗುಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿ ಸಿನಿಮಾ ಹಾಗೂ ಕಿರುತೆರೆ ನಟಿ ರೇಖಾ ರಾವ್ 'ಅಜ್ಜಿಮನೆ ಸೌಂದರ್ಯದ ಗೂಡು' ಎಂಬ 'ಸೌಂದರ್ಯ ಮನೆ'ಯನ್ನು ಸಾರಕಾರಗೊಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

'ಇಂದಿನ ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಕೆಮಿಕಲ್‌ಗಳಿಂದ ದೇಹ, ತ್ವಚೆ, ತಲೆಕೂದಲಿಗಾಗುತ್ತಿರುವ ಹಾನಿ, ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮವನ್ನು ನೋಡಿ, ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ತಡೆಯುವ ಉದ್ದೇಶ ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯಪ್ರಿಯರಿಗೆ ಅಜ್ಜಿಮನೆ ಎಂಬ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಭಾವ ಬರಲಿ, ನವಿರಾದ ನೆನಪುಗಳು ಮರುಕಳಿಸಲಿ' ಎಂಬ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ 'ಅಜ್ಜಿಮನೆ ಸೌಂದರ್ಯದ ಗೂಡು' ಅನ್ನು ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಆರಂಭಿಸಿದೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ರೇಖಾ ರಾವ್.

### ಅಜ್ಜಿಮನೆ ಸೌಂದರ್ಯ

ತಲೆಕೂದಲ ಆರೈಕೆಗೆ ಭೃಂಗರಾಜ ತೈಲ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಅಲೋವೆರಾ ಪಲ್ಪ್‌ನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ತಾಜಾ ಜೆಲ್, ಆಲಿವ್ ಆಯಿಲ್.. ಇತ್ಯಾದಿ. ತಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಬೇಕಾದರೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಮಸಾಜ್. ಅದಾಗಿ ಶಿಶಿಕಾಯಿ ಬಳಸಿ ತಲೆ ಉಜ್ಜುವುದು, ಅಂಟುವಾಳು ಕಾಯಿ ಬಳಸಿ ಕೂದಲನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆಯುವುದು.. ಇನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ, ಮೈಗೆ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ ಬಳಸಿದ ಮುಖಲೇಪ ಅಗತ್ಯ.

'ದೈನಂದಿನ ಅಡುಗೆಗೆ ಈರುಳ್ಳಿ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಎಲ್ಲವೂ ಬೇಕು. ಇದೇ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಫೇಷಿಯಲ್ ಮಾಡಬಹುದು, ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಮುಖ, ತ್ವಚೆ, ತಲೆಕೂದಲುಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಕವಲು, ರಜನಿಗಂಧ, ಮಲ್ಲಿಗೆ, ಚೆಂಡು ಹೂವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಯೂ ಸೌಂದರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅನಾನಸ್, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಸೇಬು ಸೇರಿದಂತೆ ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನೂ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧನೆಗೆ ಬಳಸಬಹುದು. ಜತೆಗೆ ಗೋದಿ ಹಿಟ್ಟು, ಮೈದಾ, ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು, ಹಾಲು, ಮೆಂತೆ, ಕರಿಬೇವು, ಮೆಹೆಂದಿ ಮುಂತಾದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಾಧನಗಳೂ ಮುಖ, ತ್ವಚೆ ಕಾಂಚಿಗೆ ಪೂರಕ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

### ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮುಖಲೇಪ

ಮುಖದ, ಕೈಗಳ, ಕುತ್ತಿಗೆಯ ತ್ವಚೆಯ ಹೊಳಪಿಗೆ ಫೇಷಿಯಲ್ ಸಹಕಾರಿ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಫೇಷಿಯಲ್‌ನಿಂದ ತ್ವಚೆ ನಯವಾಗುತ್ತದೆ, ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ತ್ವಚೆ ತಾಜಾತನ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಫೇಷಿಯಲ್‌ನಲ್ಲೂ ಹಲವು ಬಗೆ. ಆಲೂಗಡ್ಡೆ-ಜೇನುತುಪ್ಪ ಫೇಷಿಯಲ್, ನ್ಯಾಚುರಲ್ ಬ್ಲೀಚ್, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ-ಜೇನು ಫೇಷಿಯಲ್, ಡ್ರೈಫ್ರುಟ್ಸ್ ಫೇಷಿಯಲ್, ಹರ್ಬಲ್ ಫೇಷಿಯಲ್ ಇತ್ಯಾದಿ. ಮುಖದಲ್ಲಿನ ಕಪ್ಪು ಕೆಲೆಗಳು,



ಮೊಡವೆ ಎಲ್ಲವೂ ಆಲೂ ಫೇಷಿಯಲ್‌ನಿಂದ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

### ಪಾದಗಳ ಆರೈಕೆ

ಪಾದಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮೊದಲ ಹಂತ. ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿ ಅಲೋವೆರಾ ಜೆಲ್ ಹಾಕಿದರೆ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಒಡೆಯುವುದು, ತ್ವಚೆ ಒರಟಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

'ಕಳೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಫೇಷಿಯಲ್, ಮಸಾಜ್ ಎಲ್ಲ ಬೇಕಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಈಗ ಎಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೂ ಧೂಳು, ಹೊಗೆ ಕಲುಷಿತ ಪರಿಸರ, ಉರಿ ಬಿಸಿಲು ಇರುವ ಕಾರಣ ಮುಖಲೇಪ, ಮಸಾಜ್, ತೈಲ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಲ್ಲವೂ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೂ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿರುವುದನ್ನೇ ಬಳಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ 'ಅಜ್ಜಿಮನೆ ಸೌಂದರ್ಯದ ಗೂಡು' ಎಂಬ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲಿ ಈ ವಿನೂತನ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಅಜ್ಜಿಮನೆಗೆ ಬಂದ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗಬೇಕು, ಆಪ್ತ, ಆತ್ಮೀಯ ವಾತಾವರಣ ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ಅದು ಬ್ಯೂಟಿ ಪಾರ್ಲರ್, ಬ್ಯೂಟಿ ಸೆಂಟರ್ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ರೇಖಾರಾವ್.

### ತಲೆಕೂದಲ ಆರೈಕೆಗೆ..

ತಲೆಹೊಟ್ಟು, ಕವಲು ಕೂದಲು, ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು, ಬಿಳಿಯಾಗುವುದು... ಈ ಎಲ್ಲ ತಲೆಕೂದಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬೇಸತ್ತು ಖಿನ್ನತೆಗೊಳಗಾಗುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೇನು ಕಡಿಮೆ ಇಲ್ಲ. ದುಬಾರಿ ಬೆಲೆ ತೆತ್ತು ಬ್ಯೂಟಿ ಪಾರ್ಲರ್‌ಗಳಿಗೆ ಮೊರೆ ಹೋಗಿ ಇರುವ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಕೂದಲುಗಳನ್ನೂ ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಜೋಲು ಮುಖ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಈಗೀಗ ಹರ್ಬಲ್ ಉತ್ಪನ್ನಗಳತ್ತ ಮುಖ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ತಲೆಕೂದಲ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ಕೆಮಿಕಲ್‌ಯುಕ್ತ ಹೇರ್‌ಡೈ, ಶಾಂಪು, ಹೇರ್‌ವಾಶ್, ಕಂಡಿಷನರ್ ಮೊದಲಾದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ಮೊದಲು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ತಾಜಾ ಇರುವ ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು, ಹಣ್ಣು, ಮಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಹೇರ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ಕೂದಲ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರ ಆದ ಹಾಗೆ. ಕೂದಲ ಹೊಳಪಿಗೆ ನಾವು ಬಳಸುವ ತೈಲವೂ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಬೇವಿನ ಎಲೆ, ಅಲೋವೆರಾ, ಹೈಬಿಸ್ಕಸ್, ಮೆಂತೆ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಪಪ್ಪಾಯಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೂದಲ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್‌ಗೆ ಬಳಸಬಹುದು. ಆರು ತರಹದ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಬಳಸಿ ಎಣ್ಣೆ ತಯಾರಿಸಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ಕೂದಲು ಸೊಂಪಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

'ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಿಯ ಮಹಿಳೆಯರ ತಲೆಕೂದಲ ಸಮಸ್ಯೆಯ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಆಯಿಲ್ ಮಸಾಜ್, ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಆರು ಸಿಟ್ಟಿಂಗ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ 12 ಸಿಟ್ಟಿಂಗ್‌ಗಳಾದರೂ ಬೇಕು. ಅವರವರ ತಲೆಕೂದಲ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಧಿಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ವಿವರ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ರೇಖಾ ರಾವ್. ಸಂಪರ್ಕ: 080 26696538; 99454 63241