



ಬೆಳ್ಳಗಾಗಬೇಕೆ?

ಕಾಯಿ ಹಾಲು ಬಳಸಿ..



ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯ ತುರಿ, ತುರಿಯಿಂದ ಹಿಂಡಿದ ಹಾಲು, ಎಳನೀರು, ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ, ತೆಂಗಿನ ಹೀಚುಕಾಯಿಗಳು ಇವುಗಳೆಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಹೇರಳವಾದ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಈ ತೆಂಗು ಅಡುಗೆಗೆ ಎಷ್ಟು ರುಚಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧನೆಯಲ್ಲೂ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

■ ಚಿತ್ರ ಬರಹ: ಗೀತಸದಾ ಮೋಂತಿಮಾರು

ಚಂದಿರನಂತಹ ದುಂಡು ಮುಖ, ಹಾಲಿನಂಥ ಬಿಳುಪು, ಹೊಳಪುಳ್ಳ ತ್ವಚೆ, ಸದಾ ಸೆಳೆಯುವ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ.. ಹುಡುಗಿ ಸುಂದರಿ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇನ್ನೇನು ಬೇಕು?

ಆದರೆ ಇಷ್ಟು ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಂಗೊಳಿಸಲು ಕಷ್ಟಪಡಬೇಕು. ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಿಯ ಯುವತಿಯರು ಚೆಂದ ಕಾಣಲು ಹರಸಾಹಸ ಪಡಬೇಕು. ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧನೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗಿ ಚೆಲುವು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಆದಷ್ಟು ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇಂಥ ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದು ಕಾಯಿಹಾಲು ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬರಿ ಹಾಲು.

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯ ತುರಿ, ತುರಿಯಿಂದ ಹಿಂಡಿದ ಹಾಲು, ಎಳನೀರು, ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ, ತೆಂಗಿನ ಹೀಚುಕಾಯಿಗಳು ಇವುಗಳೆಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಹೇರಳವಾದ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಈ ತೆಂಗು ಅಡುಗೆಗೆ ಎಷ್ಟು ರುಚಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧನೆಯಲ್ಲೂ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹಲವಾರು ನಮೂನೆಗಳಲ್ಲಿ ತೆಂಗನ್ನು ಬಳಸಿ ಸೌಂದರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದು ಹೇಗೆ?

ಹರ್ಬಲ್ ಬ್ಯುಟಿಷಿಯನ್ ದೀಪಾ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ..

* ಹಸಿ ತೆಂಗಿನ ತುರಿಯಿಂದ ಬರುವ ಹಾಲನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಕ್ಷಣನಿಂತೆ ಬಳಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಮುಖದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮ ಕೂಡಾ ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಚರ್ಮದವರಿಗದು ಬಹಳ