



ಉತ್ತಮ.

* ತೆಂಗಿನ ಹಾಲಿಗೆ ಅರಶಿಣ ಬೆರೆಸಿ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಹಚ್ಚುತ್ತಾ ಬಂದರೆ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಪಿಗ್ಮೆಂಟೇಷನ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮುಖದ ಹೊಳಪು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

* ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಜೊತೆ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಮುಖ, ಅಂಗೈ, ಅಂಗಾಲುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ಚರ್ಮ ಮೃದುವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳು ದೂರವಾಗುವುದು.

* ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಥಂಡಿಯಿದ್ದಾಗ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದೇ ಚರ್ಮ ಒಣಗಿ ಒಡೆಯಲಾರಂಭಿಸಿ ಕೆರೆತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಅಥವಾ ಹಾಲಿಗೆ ಅರಶಿಣ ಬೆರೆಸಿ ಹಚ್ಚಿ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಉಗುರು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಆರಾಮವೆನಿಸುವುದು.

* ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಗೆ ಅರಶಿಣ, ಗೋಧಿಹುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಮುಖ, ಕೈ, ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬೇಡದ ಕೂದಲಿನಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಹೊಂದಬಹುದು.

* ತೆಂಗಿನ ಹೀಚುಕಾಯಿಗಳ ಗಂಧ ತ್ಯಜೆಗೆ ಬಹಳ ಉತ್ತಮ. ಉಷ್ಣದಿಂದ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಗುಳ್ಳೆಗಳಾದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾದ ಇದರ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಬಹಳ ಬೇಗನೆ ಗುಣ ಕಾಣಬಹುದು; ತ್ವಚೆಯ ನುಣುಪು ಹಾಗೂ ಕಾಂತಿಗೂ ಇದು ಸಹಕಾರಿ.

* ಬೆವರುಸಾಲೆ ಅಥವಾ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ದದ್ದುಗಳಾದಲ್ಲಿ ಇದರ ಲೇಪನದಿಂದ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನ.

* ತೆಂಗಿನಹಾಲಿಗೆ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಬೆರೆಸಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದಲೂ ಕೈಕಾಲುಗಳ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಬಹುದು.

* ತೆಂಗಿನಹಾಲನ್ನು ಲಿಂಬೆರಸದ ಜೊತೆ ಬೆರೆಸಿ ತಲೆಕೂದಲಿನ ಬುಡಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಇಡೀ ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಉಗುರು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ತಲೆಕೂದಲು ಹೊಳಪನ್ನು ಪಡೆದು ನುಣುಪಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

* ಶಿಲೀಂಧ್ರ ಸೋಂಕು (ಫಂಗಲ್ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್) ನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ತಲೆಹೊಟ್ಟಿನ ಕಿರಿಕಿರಿಯಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ತೆಂಗಿನಹಾಲಿಗೆ ಲಿಂಬೆರಸ ಮತ್ತು ಜಾಜಿ ಗಿಡದ ಎಲೆಗಳ ರಸಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರ.

* ಬಾಲನರೆ ಹಾಗೂ ಕೂದಲುದುರುವ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ನೆನಸಿದ ಮೆಂತೆಕಾಳಿಗೆ ತೆಂಗಿನತುರಿ ಅಥವಾ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ ರಬ್ಬಿ ತಲೆಗೆ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಯೋಜನ ಕಾಣಬಹುದು.

* ಎಣ್ಣೆ ಚರ್ಮದವರು ಮುಖಕ್ಕೆ ಮುಲ್ತಾನಿ ಮಿಟ್ಟಿ, ಅರಶಿಣ ಹಾಗೂ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು ಇವುಗಳ ಮಿಶ್ರಣದ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿದರೆ ಇಷ್ಟತ್ತು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಬಹುದು.

* ಒಣಚರ್ಮದವರು ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು, ಮಸೂದಾಲ್ ಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಕುಂಕುಮಾದಿ ತೈಲ ಬೆರೆಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಾಕುವ ಪ್ಯಾಕ್‌ನಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ.

* ತೆಂಗಿನನೀರು ಅಥವಾ ಎಳನೀರು ತ್ವಚೆಯ ರಕ್ತಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಉತ್ತಮ ತೈಲದ ಅಂಶ ಹೇಮೆಂತ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ಒಣಗಿ ಬಿರುಕು ಬಿಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ನಿತ್ಯ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ನೀರಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

* ಕೂದಲು ಒತ್ತಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲು ತೆಂಗಿನ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಅಥವಾ ಬ್ಯಂಗ (ಗರುಗ) ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಹಚ್ಚಿ ತಲೆ ತೊಳೆದರೆ ಬಾಲನರೆಯಿಂದಲೂ ಮುಕ್ತವಾಗಬಹುದು. ತೆಂಗಿನ ಹಾಲನ್ನು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಉಷ್ಣದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕಣ್ಣು ಉರಿ, ನೆತ್ತಿ ಬಿಸಿಯಾಗುವುದರಿಂದಲೂ ಮುಕ್ತಿ.

* ಎಳನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಸಿದ ಮೆಂತ್ಯಕ್ಕೆ ತೆಂಗಿನ ತುರಿ ಸೇರಿಸಿ ರಬ್ಬಿ ತಲೆಗೆ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕುವುದರಿಂದಲೂ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಯೋಜನ ಕೂದಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ.

ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮಡಿಲು ವಿಭಿನ್ನ ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನಗಳಿಂದ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ನಾವು ಅರಿತು ಪ್ರಯೋಗಿಸಲು ಕಲಿತರೆ ರಾಸಾಯನಿಕಯುಕ್ತಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನೂ ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

