ಕಿವಿಯೊಳಗೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ಕಿವಿನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

* ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುಳಸಿ ಎಲೆ ಸೇವನೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿದಲ್ಲಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

* ಗಂಟಲು ನೋವು ಅಲರ್ಜಿ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ತುಳಸಿ ತಿಂದರೆ ಉತ್ತಮ.

* ಎರಡು ಚಮಚ ಕೃಷ್ಣ ತುಳಸಿ ರಸವನ್ನು ಜೇನಿನೊಂದಿಗೆ ಕಲಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕೆಮ್ಮು ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕವಾಗಿ..

ತುಳಸಿ ಮೊಡವೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತುಳಸಿ ರಸಕ್ಕೆ ಚಿಟಿಕೆಯಷ್ಟು ಅರಶಿನ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಬಿಟ್ಟು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು.

ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಮೊಸರು ಹಾಕಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಮಾಡಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ತ್ವಚೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಕಾಂತಿಯನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ದಪ್ಪಗಿನ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಒಂದು ಚಮಚ ಲಿಂಬೆರಸ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಗುಲಾಬಿ ದಳ ರಸ ಮತ್ತು ತುಳಸಿಯ ಎಲೆಯನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮುಖ ಕುತ್ತಿಗೆ ಕೈಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚ ಬೇಕು. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಬಹುದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಚರ್ಮ ನಯವಾಗುವುದು.

ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿ ನೋಡಿ..

ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತಂದು ಶುದ್ಧ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಗುಲಾಬಿ ಜಲ, ಸ್ವಲ್ಪ ಅರಿಶಿನ ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ತ್ವಚೆ ನಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊಡವೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಳಾಹೀನವಾದ ತ್ವಚೆ ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಭಗವಂತನಿಗೆ ತುಳಸಿ ಅರ್ಪಿಸಿ ಪೂಜಿಸುವ ವಿಧಾನ. ಸಾವಿರ ಪುಷ್ಪಗಳಿಗೆ ಒಂದು ತುಳಸಿ ದಳ ಸಮವೆಂದು ನಂಬಿಕೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ತುಳಸಿ ಪೂಜೆ ಮಾಡಿ ಅದರ ದಳದೊಂದಿಗೆ ತೀರ್ಥ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಶರೀರವು ಪರಿಶುದ್ಧ ವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ರೋಗಬಾಧೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರತಿದಿನ ನೋಡುವುದು, ಮುಟ್ಟುವುದು, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು, ಹಾಡುವುದು, ಪೂಜಿಸುವುದು, ನೀರು ಹಾಕುವುದು ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ತೋರಿದರೆ ಸರ್ವಮಂಗಳ ವಾಗುವುದು ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಈಗಲೂ ಇದೆ. ಸಣ್ಣ ಗಿಡದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಒಣಗಿದ ಸಸಿಯವರೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನ ಹಲವಾರು. ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಪಾತ್ರವೂ ಅಪಾರ. ■

ಕಣ್ಣಿಗೆ ಅತಿಯಾದ ಮೇಕಪ್ ಬೇಡ

ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣಲು ಮಹಿಳೆಯರು ಮೇಕಪ್ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಮೇಕಪ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯುವತಿಯರು ಒಬ್ಬರಿಗಿಂತ ಒಬ್ಬರು ವಿಭಿನ್ನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಮೇಕಪ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಹಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ಮೇಕಪ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ಮನೆ ಹೊರಗಡೆ ಕಾಲಿರಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಇನ್ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ, ಸಭೆ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ . ಅಡಿಯಿಂದ ಮುಡಿಯವರೆಗೂ ಮೇಕಪ್ ಮಾಡದೇ ಇದ್ದರೆ ಸಮಾಧಾನಗೊಳ್ಳದ ಮಹಿಳೆಯರೂ ನಮ್ಮ ನಡುವೆ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥವರು ಬ್ಯೂಟಿ ಪಾರ್ಲರ್ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ಮೇಕಪ್ ನಿಂದ ಆ ದಿನ ಮಾತ್ರವೇ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಮೇಕಪ್ ಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಅಂದವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗ ಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಮೇಕಪ್ ಮಾಡುವಾಗ ತುಂಬಾ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹಚ್ಚುವ ಐ ಶ್ಯಾಡೋ, ಐ ಲೈನರ್ ನಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಣ್ಣು ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಮೊದಲೇ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಬಳಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಕಣ್ಣಿಗೆ ಮೇಕಪ್ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಅಗತ್ಯ. ಮೇಕಪ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ನಮ್ಮ ಕೈಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾವೆಲ್ಲ ಹಾಸ್ಟೆಲ್‌ನಲ್ಲೋ, ಪಿಜಿಯಲ್ಲೋ ಅಥವಾ ನೆಂಟರಿಷ್ಟರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ, ನೆಂಟರಿಷ್ಟರೊಂದಿಗೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಕಪ್ ಗೆ ಬಳಸುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಕಪ್ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡಂತೆ. ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಾಕಿದ್ದರೆ ಮೊದಲು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಮೇಕಪ್ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಇರುವ ಕಣ್ಣಿನ ಎಲ್ಲಾ ಮೇಕಪ್ ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಎಸೆಯಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಅಪಾಯವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ನಾವು ಬಳಸುವ ಮೇಕಪ್ ಡಬ್ಬಿಯ ಬಾಯಿ ತೆರೆದೊಡನೆ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸಾವಿರಾರು ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಡಬ್ಬಿಯೊಳಗೆ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಡಬ್ಬಿಯ ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿದ ನಂತರ ಅವು ಮತ್ತೆ ಮೇಕಪ್ ಸಾಮಾಗ್ರಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವನ್ನು ಒಂದು ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಹಾನಿಕಾರಕ; ಚರ್ಮದ ಹಿತರಕ್ಷಣೆಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಮೇಕಪ್ ವಸ್ತುವನ್ನು ಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಅದರ ಸಾಧಕ ಬಾಧಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಿಂದಲೂ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗಿದ್ದರೆ ಅಲರ್ಜಿ ಅಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಹಾಗಿದ್ದಾಗ ಆದಷ್ಟು ಮೇಕಪ್ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ.

■ ಹೆಚ್‌ಕೆವಿ