



ಅಭ್ಯಂಗ ಸ್ನಾನ

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಂಗಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಮಹತ್ವವಿದೆ. ಅನಾದಿ ಕಾಲದ ಈ ಸ್ನಾನ ವೈವಿಧ್ಯ ಈಗಲೂ ಹಬ್ಬಹರಿದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿದೆ.

ಅಭ್ಯಂಗ ಎಂದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಸ್ನೇಹಾದಿ ತೈಲವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಮೃದುವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವುದು. ಇದನ್ನು ಮಗುವಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ವೃದ್ಧರ ತನಕ ಎಲ್ಲರೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಅಭ್ಯಂಗವು ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನೋವು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ನಿತ್ಯವೂ ಅಭ್ಯಂಗ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹಾಯಾಸ, ಮುಪ್ಪು, ಶ್ರಮ, ವಾತಕೋಪ ದೂರವಾಗಿ ಆಯುಷ್ಯದ್ವಿ, ಸುಖನಿಧಿ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮದ ಮೃದುತ್ವ ಸಾಧ್ಯ.



ಇದನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮುಖದ ಕಲೆಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಸುಂದರವಾಗಿ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ಕಾಂತಿಯಿಂದ ಮೈ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಹಿಂದೆ ಈಜಿಪ್ಟ್, ರೋಮ್ ದೇಶದ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಅನುಪಮವಾದ ಲಾವಣ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಹಾಲನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ. ಮುಖದ ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಅತಿ ಸರಳ ಹಾಗೂ ಖರ್ಚಿಲ್ಲದ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಹಾಲಿನ ಲೇಪನ.

ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ರಾಣಿ, ಮಹಾರಾಣಿಯರು ಹಾಲಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅನೇಕ ಹಾಲಿನ ಮಹತ್ವ ಸಾರುವ ಅನೇಕ ಗೀತೆಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಕೇಳಿದ್ದಾರೆ. 'ಹಾಲಲ್ಲಿ ಮಿಂದವಳೇ.. ದಂತದ ಮೈಯವಳೇ..' 'ಕ್ಷೀರಾಭಿಷೇಕ.. ನಿನಗೆ ಕ್ಷೀರಾಭಿಷೇಕ ...' ಇತ್ಯಾದಿ ಗೀತೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಕೇಳಿ ಇದ್ದೇವೆ. ದೇಶವಿದೇಶಗಳ ದುಬಾರಿ ಬೆಲೆಯ ಕ್ರೀಮನ್ನು ಬಳಸುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಬಟ್ಟಲು ಹಾಲನ್ನ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಬಳಸಿದರೆ ಬಹಳ ಉತ್ತಮ.

ಹಾಲಿನ ಸ್ನಾನ ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದುದು. ಹಾಲಿನ ಲೇಪನನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಬಾದಾಮಿಯನ್ನು, ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮ ಕೋಮಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಲೆ, ಗುಳ್ಳೆ ಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ದೊರೆತು ಮುಖ ಹೊಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಮುಖದ ಮೇಲಿನ ಗುಳ್ಳೆಗಳು, ಕಲೆಗಳು, ಶುಷ್ಕತೆ, ಸುಕ್ಕುಗಳು, ಕಪ್ಪು ವರ್ಣ ಇವುಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲು, ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಹಾಲು ರಾಮಬಾಣವಿದ್ದಂತೆ. ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಮಲಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ, ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆದು, ಬೆಳ್ಳಗೆ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಮೇಲೆದ್ದು, ಮುಖವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯುವುದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಚರ್ಮದ ಕಠೋರತೆ, ಶುಷ್ಕತೆಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲು ಹಾಲು ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಚಳಿಗಾಲ, ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ದುಬಾರಿ ಬೆಲೆಯ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅವುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಹಾಲಿನ ಲೇಪನವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಯಾವ ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ ಬಣ್ಣ , ರೂಪ ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೋ ಆಕೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಹಾಲಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ, ಬಕೆಟ್ ಗಟ್ಟಿ ಹಾಲು ಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲನ್ನು ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಬಿಟ್ಟು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು. ಹಾಲಿನ ಸ್ನಾನದ ಉಪಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ಸೌಂದರ್ಯ ತಜ್ಞರು ಇದೇ ವಿಚಾರವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ದುಗ್ಧ ಸ್ನಾನದಿಂದ ಚರ್ಮ ಹಾಲಿನ ಬಣ್ಣವನ್ನೇ ನೀಡುತ್ತದೆ, ಚರ್ಮ ಕೋಮಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ಎಲ್ಲಾ ಕಲೆಗಳನ್ನು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ದೂರ ಮಾಡಿ, ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ, ಆಕರ್ಷಕ ರೂಪ ಕೊಡಲು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಹಾಲಿಗಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಔಷಧಿ ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲ. ■



ಅರಿಶಿಣದ ಮಹತ್ವ

ಯಾವುದೇ ಮಂಗಳಕಾರ್ಯವಿರಲಿ ಆರಂಭ ಮಾತ್ರ ಸ್ನಾನದಿಂದಲೇ. ಮದುವೆಯಲ್ಲಿ ಮದುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅರಿಶಿಣ ಸ್ನಾನ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾದ ಸ್ನಾನಗಳ ಮಹತ್ವ ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ನೀರು ತುಂಬುವ ಹಬ್ಬ ಎಂಬ ದಿವಸವೇ ಇದೆ. ಹಾಲಿನ ಸ್ನಾನ ಆಗಲಿ, ಮತ್ಯಾವ ಸ್ನಾನವೇ ಆಗಲಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿ, ಮನಶುದ್ಧಿಯ ಜೊತೆಜೊತೆಗೆ ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಸೌಂದರ್ಯದ ವೃದ್ಧಿಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ನಾನಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಸರ್ವೋತ್ತಮವಾದದ್ದು ಕ್ಷೀರ ಸ್ನಾನವೇ. ದೇವಾನುದೇವತೆಗಳಿಗೆಲ್ಲ ನಾವು ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಹಾಲಿನ ಅಭಿಷೇಕ ಮಾಡುವುದು. ತೀರ್ಥ ಪ್ರಸಾದ ರೂಪವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು.