



# ತ್ವಚೆಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಂತಿ!

ಸಕ್ಕರೆ ದೈನಂದಿನ ಅಡುಗೆಯ ವಸ್ತು. ಸಕ್ಕರೆಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ತಿನಿಸು ಬಹಳ ರುಚಿ. ಜತೆಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕವೂ ಹೌದು. ಇದಕ್ಕೆ ಬಿಳಿವಿಷ ಎಂಬ ಹಣೆಪಟ್ಟಿ ಇದ್ದರೂ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪಾತ್ರ ಅಪಾರ.

■ ಪ.ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಶಾಸ್ತ್ರಿ

**ಸಕ್ಕರೆ.** ಇದರಿಂದ ಮಾಡಿದ ಸಿಹಿತಿನಿಸು ಎರಡೂ ನಾಲಿಗೆಗೆ ರುಚಿ. ಇದೇ ಸಕ್ಕರೆ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕವೂ ಹೌದು ಎಂಬುದು ಅನೇಕರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಆಹಾರ ತಜ್ಞರು ಹೇಳುವಂತೆ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿರುವ ಎರಡು ಬಿಳಿಯ ವಿಷಗಳು. ನಾಲಿಗೆಗೆ ರುಚಿ ನೀಡುತ್ತವೆಯಾದರೂ ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಅವು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಇವೆರಡು ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನಿಂದ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಸಕ್ಕರೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಸೇರಿದರೆ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ, ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ತೊಂದರೆ ಬರಬಹುದು ಎಂಬುದು ಅವರ ಅಭಿಮತ.

ಆದರೆ ಸೌಂದರ್ಯ ಸಂವರ್ಧನೆಗಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಬಳಸುವ ಹಲವು ವಿಧದ ಲೇಪನಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವ ಸೌಂದರ್ಯ ತಜ್ಞರು ಅದರಿಂದ ತ್ವಚೆಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿ ಹೊಳೆಯುವ ಮೈ ಕಾಂತಿ ಪಡೆಯಬಹುದೆಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಗ್ಲೈಕೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲವು ತ್ವಚೆಯ ನಿರ್ಜೀವ ಕಣಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಲು ನೆರವಾಗುವುದರ ಮೂಲಕ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಮೃದುಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಕೂದಲು ಮತ್ತು ತ್ವಚೆಯ ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿ ಅದಕ್ಕಿದೆ. ತ್ವಚೆಯ ಚೆಲುವು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಕಂದು ಸಕ್ಕರೆ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಅದರ ಉಪಯೋಗಗಳು ಹಲವಾರಿವೆ. ಕಂದು ಸಕ್ಕರೆ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಬಿಳಿ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಪರಿಸರದಿಂದ ತೇವಾಂಶವನ್ನು

ದೇಹದೊಳಗೆ ಸೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಒಳಗೆ ತೇವಾಂಶ ಉಳಿಸುತ್ತದೆ. ಗ್ಲೈಕೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮೂಲವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಅಲ್ಟಾ ಹೈಡ್ರಾಕ್ಸಿ ಆಮ್ಲ ತ್ವಚೆಯ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ತೀವ್ರ ಬಿಸಿಲಿನಿಂದಾಗಿ ಹಾನಿಗೊಳಗಾದ ಹಾಗೂ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಿರುವ ಚರ್ಮವನ್ನು ಕೂಡ ಅದು ಸರಿಪಡಿಸಬಲ್ಲುದು. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ತ್ವಚೆ ಒಣಗಿ ಬಿರಿಯುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಕಾಡುವ ತೊಂದರೆ. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ನಿರೋಧಕ ಗುಣವಿರುವ ಹಳದಿ ಸಕ್ಕರೆಯೊಂದಿಗೆ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಕಿತ್ತಳೆಯ ರಸ, ಸಾರಭೂತ ತೈಲ, ಜೇನುತುಪ್ಪು, ನಿಂಬೆರಸ, ಶುಂಠಿ ರಸಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ವಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸಲ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ ಆರಿದ ಬಳಿಕ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತ್ವಚೆಯ ಸುಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ತ್ವಚೆಯ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ತೆರೆದು ಅದು ಬೇಡವಾಗಿರುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊರತರುತ್ತದೆ.

## ಮಗುವಿನಂತಹ ಮೃದುವಾದ ತ್ವಚೆಗೆ

ಒಂದೂವರೆ ಕಪ್ ಕಂದು ಸಕ್ಕರೆ, ಎರಡು ಚಮಚ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಕ್ರೀಮ್, ಒಂದು ಕಪ್ ಆಲಿವ್ ಅಥವಾ ಬಾದಾಮಿ ತೈಲ, ಐದು ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸ ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ. ಇದನ್ನು ಇಡೀ ದೇಹಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ ಆರಿದ ಬಳಿಕ ತಾಜಾ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಈ ಉಪಚಾರದಿಂದ ಮಗುವಿನಂತಹ ಮೃದುವಾದ ತ್ವಚೆ ನಿಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆಗಿಂತಲೂ ಕಬ್ಬಿನ