



ಚಂದ ಕಾಣಾಕ... ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು!

ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆಯಲ್ಲಿ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲಿನ ಪಾತ್ರ ಅಪಾರ. ಇದನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿದರೆ ತ್ವಚೆ ನುಣುಪಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆಗೂದಲು ಮೃದುವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಲೂ ಇದು ಸಹಕಾರಿ.

■ ಪ. ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಶಾಸ್ತ್ರಿ

ನೋಡಲು ಅಪ್ರತಿಮ ಸುಂದರಿಯಂತಿರಬೇಕು ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲ ಮಹಿಳೆಯರ ಕನಸು. ಚಂದ ಕಾಣಬೇಕಾದರೆ ಮುಖ, ಕೈಕಾಲು ಸೇರಿದಂತೆ ಒಟ್ಟಾರೆ ತ್ವಚೆ, ತಲೆಗೂದಲುಗಳ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದೂ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಉತ್ಪನ್ನ ಬಳಸಿ ಮಾಡಿದರಂತೂ ತಾಜಾತನ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಹಾಗಾದರೆ 'ಚಂದ ಕಾಣಾಕ' ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ನೈಸರ್ಗಿಕ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಜೊತೆಗೆ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲನ್ನೂ ಬಳಸಿ ನೋಡಿ. ತ್ವಚೆ ಹೇಗೆ ಲಕಲಕ ಎಂದು ಹೊಳೆಯುವುದೆಂದು..!

ತೆಂಗಿನಹಾಲು ಉತ್ತಮ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ. ತ್ವಚೆಯ ನಯಕ್ಕೆ, ತಲೆಗೂದಲು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಲು ತೆಂಗಿನಹಾಲು ಸಹಾಯಕ. ತಲೆಗೂದಲು ಶುಷ್ಕವಾಗಿದ್ದರೆ, ಕಿರಿಕಿರಿಯುಂಟು ಮಾಡುವ ಡ್ಯಾಂಡ್ರಫ್ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದ್ದವರೆ ಕಾಯಿಹಾಲು ಕಾಮಧೇನು.

ನೀರು ಬೆರೆಸದ ದಪ್ಪ ತೆಂಗಿನಹಾಲನ್ನು ನೆತ್ತಿಗೆ ಹಾಕಿ ಐದು ನಿಮಿಷ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಎರಡು ತಾಸಿನ ಬಳಿಕ ಶಾಂಪೂ ಬಳಸಿ ತಣ್ಣಗಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಈ ಉಪಚಾರ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು, ಸೀಳುವುದು, ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುವುದು ಮತ್ತಿತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನೀಗುತ್ತವೆ. ಕೂದಲು ಮೃದುವಾಗಿ ಕಾಂತಿಯುತವಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಕಾಯಿ ಹಾಲು ಉತ್ಪನ್ನ ಕಂಡೀಷನರ್ ಆಗಿದ್ದು ಕೂದಲಿನ ಜಿಡ್ಡು ಮಾಯವಾಗಿ ಉದ್ದನೆಯ ದಪ್ಪ ತಲೆಗೂದಲು ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಕಾರಿ.

ಟೀ ಟ್ರೀ ಆಯಿಲ್, ಗ್ಲಿಸರಿನ್, ಸೌತೆಕಾಯಿ ರಸಗಳನ್ನು ಕಾಯಿಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಯುತ ಕೂದಲು ಪಡೆಯಬಹುದು.

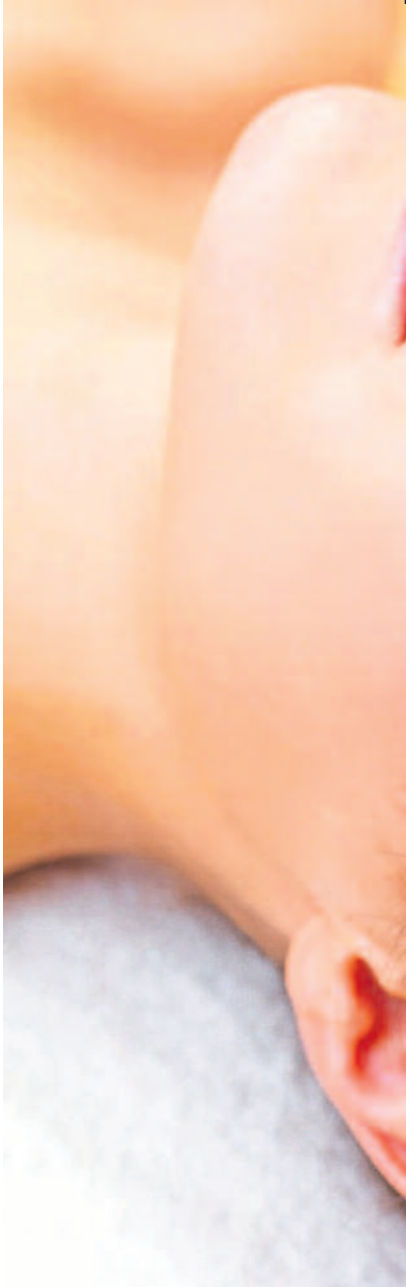
ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಇದ್ದವರು ಲ್ಯಾವೆಂಡರ್ ಕ್ಯಾರೊಮೈಲನ್ನು ತೆಂಗಿನ ಹಾಲಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ನೀವಬೇಕು. ಈ ಮಿಶ್ರಣ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ದೇಹದ ದುರ್ಗಂಧವೂ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಅರ್ಧ ಕಪ್ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು, ಒಂದು ಚಮಚ ಜೊಜೋಬ ತೈಲಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿರಿಸಿ ಬೇಕಾದಾಗ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಲುಗಾಡಿಸಿ ಕೂದಲಿಗೆ ಹಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದರೆ ಒಣಕೂದಲು ತೇವಯುತವಾಗಿ ಕಾಂತಿ ಹೊಂದುವುದು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೋಡಾ, ಸಕ್ಕರೆ, ಉಪ್ಪು, ಆಮ್ಲೀಯ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಅಧಿಕ ಬಳಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಕೂದಲು ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ತೆಂಗಿನಹಾಲಿಗೆ ಅದರ ದೋಷ ನಿವಾರಿಸಿ ದೇಹದ ಪಿಎಚ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯಿದೆ.

ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು ಉತ್ತಮ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್. ದಿನವೂ ದಪ್ಪ ಹಾಲನ್ನು ದೇಹವಿಡೀ ಲೇಪಿಸಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ಬಳಿಕ ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಹಚ್ಚಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಹೊಳಪಿನ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು.

ಒಂದು ಕಪ್ ಗುಲಾಬಿ ದಳ, ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಪನ್ನೀನಲ್ಲಿ ಕಿವುಚಿ ಒಂದು ಕಪ್ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು ಬೆರೆಸಿ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕದಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ ಒಣಗಿದ ಬಳಿಕ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತ್ವಚೆಯ ಒರಟುತನ, ಬಿರುಕುಗಳು ಮಾಯವಾಗಿ ಹೊಳೆಯುವ ಮೃದು ತ್ವಚೆ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಓಟ್ಸ್, ಎರಡು ಕಪ್ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ ಒಣಗಲು ಬಿಡಬೇಕು. ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಇತರ ಚರ್ಮ ರೋಗ ಬಾರದಂತೆ ತ್ವಚೆಯನ್ನು



ಬಹೂಪಯೋಗಿ
ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯಿಲ್ಲದೆ ಅಡುಗೆ ಅಪೂರ್ಣ. ತೆಂಗಿನೊಳಗಿರುವ ಹಾಲು ಹಲವು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕಣಜವೂ ಹೌದು. ಅದು ಸೋಂಕುಗಳಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬಲ್ಲ ಪವಾಡಸದೃಶವಾದ ದ್ರವವೆಂದೇ ಆಹಾರ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕೊಂಡಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶದಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಉತ್ತಮವಾದ ಕೊಲೆಸ್ಟಾಲ್ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಮ್ ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.