ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡುವ ಈ ಉಪಚಾರದಲ್ಲಿ ಮುಖ ಉಜ್ವಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಸಗೆಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಚಂದನದ ಮುಖ ಲೇಪನವೂ ತಂಪಾಗಿಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಪೋಷಣೆ ಕಡಮೆಯಾಗಿ ಮುಖವು ಕಾಂತಿವಿಹೀನವಾಗಿದೆಯೇ? ಅದಕ್ಕೊಂದು ಉಪಾಯವಿದೆ. ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಮತ್ತು ಬಾದಾಮಿಗಳನ್ನು ನೆನೆ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆಯಬೇಕು. ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ತೇದ ಚಂದನವನ್ನು ಅದರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಚರ್ಮದ ಆ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸುವ ಮೂಲಕ ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನೀಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ತ್ವಚೆಯನ್ನೇ ಹೊಂದಬಹುದು.

ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಕಪ್ಪಗಿನ ವರ್ತುಲವಿದ್ದರೆ ಚಿಂತೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಪಪಾಯಿ ಹಣ್ಣಿನ ತಿರುಳನ್ನು ಸೌತೆಕಾಯಿ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಮ್ಯಾಶ್ ಮಾಡಿ ಅರಶಿನ, ಪೈನಾಪಲ್ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ತೇದ ಚಂದನಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಇದರ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿ ಒಣಗಿದ ಮೇಲೆ ಹಾಲಿನಿಂದ ತೊಳೆಯುವ ವಿಧಾನದಿಂದ ಈ ಕಲೆಗಳನ್ನು ನೀಗಬಹುದು. ಇದೇ ರೀತಿ ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣು, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಮತ್ತು ಎಲೆಕೋಸಿನ ರಸ ತೆಗೆದು ಚಂದನ, ಜೇನುತುಪ್ಪಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಲೇಪಿಸುವುದು ಕೂಡ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಹಾರವೆನಿಸಿದೆ.

ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು, ಹಸಿರು ಚಹಾ, ನೀರು, ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳ ಹುಡಿ, ಓಟ್‌ಮೀಲ್ ಹುಡಿ, ದಾಲ್ಚೀನಿ ಹುಡಿ, ಚಂದನಗಳ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ರಾತ್ರೆ ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿ ಬೆಳಗಿನ ವರೆಗೂ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡಬೇಕು. ಬೆಳಗಾದ ಬಳಿಕ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಮುಖದ ಸುಕ್ಕು ತೊಲಗಿ ತ್ವಚೆಯ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಸೂರ್ಯನ ತಾಪದಿಂದ ಮೈಯ ಚರ್ಮ ಕಪ್ಪಾಗಿದ್ದರೆ ಸೌತೆಕಾಯಿ ರಸ, ನಿಂಬೆರಸ, ಮೊಸರು, ಜೇನು, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆಯ ರಸ, ಚಂದನಗಳ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಲೇಪಿಸುವ ಮೂಲಕ ಚರ್ಮದ ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನೀಗಿ ಹೊಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಮೊಟ್ಟೆಯ ಲೋಳೆ, ಮೊಸರು, ಲ್ಯಾವೆಂಡರ್ ಸಾರಭೂತ ತೈಲಗಳೊಂದಿಗೆ ತೇದ ರಕ್ತಚಂದನವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಹಚ್ಚುವ ಮೂಲಕ ತ್ವಚೆಯ ಮಬ್ಬು ಮತ್ತು ಸುಕ್ಕನ್ನು ತೊಲಗಿಸುವುದು ಸುಲಭ. ಕೀಟ, ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಕಡಿತದಿಂದಾಗಿ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ನವೆ, ಊತಗಳಿದ್ದರೆ ಅರಶಿನ, ಲ್ಯಾವೆಂಡರ್ ತೈಲ, ಮುಲ್ತಾನಿ ಮಿಟ್ಟಿಗಳೊಂದಿಗೆ ತೇದ ಚಂದನವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಮುಖ ಲೇಪನ ತಯಾರಿಸಬೇಕು. ಅದರ ಬಳಿಕ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತ ಚರ್ಮವನ್ನು ಕೂಡ ಸುಂದರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಎಣ್ಣೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇದ್ದರೆ ರಂಧ್ರದಂತಹ ಕಲೆಗಳು ಬೀಳುವುದುಂಟು. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಂಬೆರಸ ಮತ್ತು ಚಂದನದ ಮಿಶ್ರಣದ ಲೇಪನ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದು ಮೇದೋಗ್ರಂಥಿಗಳ ಸ್ರಾವವನ್ನೂ ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಮುಖದ ಬೆವರು ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಮುಚ್ಚಿ ಹೋಗಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಚಂದನ ಸಹಕಾರಿ. ಕೊಬ್ಬರಿಯೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಲೇಪಿಸಿ ಬಳಿಕ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದರೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುಖದಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿ, ತುರಿಕೆ, ಮೊಡವೆ, ಗಾಯದ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೂ ತೇದ ಚಂದನ ರಾಮಬಾಣವೇ ಹೌದು. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಕರ್ಪೂರ ಮತ್ತು ಅರಶಿನ ಸೇರಿಸಿದರಾಯಿತು. ಈ ಲೇಪನವನ್ನು ರಾತ್ರೆ ಹಚ್ಚಿ ಬೆಳಗಿನ ವರೆಗೂ ಬಿಡಬೇಕು. ಬಾದಾಮಿ ಹುಡಿ, ಹಾಲು, ಚಂದನದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಕುತ್ತಿಗೆಯಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ಮುಖದ ವರೆಗೂ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಕಪ್ಪು ತ್ವಚೆಯ ಬದಲು ಗೌರವರ್ಣ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಶ್ರೀಗಂಧದ ತೈಲ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಚಂದನದ ಹುಡಿಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್, ಎಗ್ಜಿಮಾದಂತಹ ಚರ್ಮರೋಗಗಳಲ್ಲದೆ ಚರ್ಮದ ಸುಕ್ಕನ್ನೂ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

ಕೂದಲಿನ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೂ ರಕ್ತ ಚಂದನದ ನೆರವು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಅಲೊವೆರಾ ಜೆಲ್, ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ, ಗಂಧದೆಣ್ಣೆ, ತೇದ ರಕ್ತಚಂದನಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟು ಮಾಡಿ ತಲೆಗೂದಲಿಗೆ ಕೆಲವು ದಿನ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು, ಜಿಡ್ಡುಗಟ್ಟುವುದು ದೂರವಾಗಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಕಿತ್ತಳೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಜೇನು, ಗಂಧದೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಚಂದನವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ತಲೆಗೂದಲು ತೊಳೆಯಲು ಶಾಂಪೂವಿನಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಕೂಡ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದೆ. ■

ವಶೀಕರಣದಲ್ಲಿ ಚಾಲೆಂಜ್

ಪಂಡಿತ್ ಶ್ರೀ ಮಹೇಶ್‌ಭಟ್

ಶ್ರೀ ರಾಘವೇಂದ್ರಸ್ವಾಮಿ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯಂ, ನಂ. 15, 1ನೇ ಮೇನ್, 1ನೇ ಕ್ರಾಸ್,

9900933963

Download Play store app.astroguruji

visit our webpage: www.astroguruji.net