



ಸೌಂದರ್ಯ

ಅಂದ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುಳಸಿ

ಅತ್ಯುತ್ತಮ

ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ

ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ

ತುಳಸಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ

ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತನ್ನೊಡಲಲ್ಲಿ

ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುವ

ಸಸ್ಯಸಂಜೀವಿನಿ. ತುಳಸಿಯನ್ನು

ಬಳಸಿ ಅಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ,

ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ

ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

■ ಹರ್ಷಿತಾ ಕೆ.ವಿ., ಪುತ್ತೂರು

ಮುಖ ಕಪ್ಪಾಗಿದೆಯೇ? ಬಣ್ಣ ಮಾಸಿದೆಯೇ? ತ್ವಚೆ ಒರಟಾಗಿದೆಯೇ? ಹಾಗಾದರೆ ತುಳಸಿ ಬಳಸಿ. ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಸುಂದರ, ನುಣುಪು, ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಈ ತುಳಸಿ. ತುಳಸಿಯಲ್ಲಿ ಕೃಷ್ಣ ತುಳಸಿ, ರಾಮ ತುಳಸಿ ಎಂದು ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಕೃಷ್ಣ ತುಳಸಿ ಕಪ್ಪಾಗಿಯೂ ರಾಮ ತುಳಸಿ ತಿಳಿ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿವೆ.

ಇದು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಆಗಿದೆ. ತುಳಸಿಯಲ್ಲಿರುವ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಅದು ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ನೀಡುವ ಜತೆಗೆ ತ್ವಚೆಯ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಮನೆಯಂಗಳದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ತುಳಸಿ ಗಿಡದಿಂದ ಆಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳೇನು? ಇಲ್ಲಿದೆ ಮಾಹಿತಿ.

ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ತುಳಸಿ

ತುಳಸಿ ಮೊಡವೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತುಳಸಿ ರಸಕ್ಕೆ ಚಿಟಿಕೆಯಷ್ಟು ಅರಲಿನ 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 ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಬಹುದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಚರ್ಮ ನಯವಾಗುವುದು.

ಪ್ರತಿದಿನ ತುಳಸಿ ಪೂಜೆ ಮಾಡಿ ಅದರ ದಳದೊಂದಿಗೆ ತೀರ್ಥ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಶರೀರವು ಪರಿಶುದ್ಧ