

## ಮನೆಮದ್ದು ಸಹಕಾರಿ

'ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವ ಹಲವಾರು ಔಷಧಿಗಳು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇವೆ. ಅಡುಗೆ ಮನೆಯೇ ಸೌಂದರ್ಯದ ಗೂಡು ಆಗಿರುವಾಗ ದುಬಾರಿ ಬೆಲೆಯ ಸೌಂದರ್ಯ ಸಾಧನಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೇ ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞೆ ಡಾ. ಸವಿತಾ ಕಾಮತ್.

ಕೆಲವೊಂದು ಮನೆಮದ್ದನ್ನು ಸಲಹೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

- ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಹಾಲಿನ ಕೆನೆಯನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ತೊಳೆದರೆ ಚರ್ಮ ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ, ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ... ಯಾವುದಾದರೂ ಸರಿ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ತುಸು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ತ್ವಚೆಗೆ ಲೇಪಿಸಿ ಹದವಾಗಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ 10 ನಿಮಿಷ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಡಿ. ಬಳಿಕ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಚರ್ಮ ಬಿರುಕು ಬಿಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.
- ಒಣ ತ್ವಚೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆ ಅತ್ಯಂತ ಫಲಪ್ರದ. ಇದು ಚರ್ಮದ ಶುಷ್ಕತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ಒರಟಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.
- ಬಾದಾಮಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಕಾಂತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಕಪ್ ಹಾಲಿಗೆ ಒಂದೆರಡು ಹನಿ ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇದು ಒಣಗಿದ ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಒಂದು ಚಮಚ ಮೊಸರಿಗೆ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣದ ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆರಸ ಬೆರೆಸಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಚರ್ಮವನ್ನು ಆಳದಿಂದ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುತ್ತದೆ.

## ತ್ವಚೆಯ ಹೊಳಪಿಗೆ ಕಿತ್ತಳೆ

ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣು ಚಳಿಗಾಲದ ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಮನೆಮದ್ದು. ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿಂದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂಶ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ತ್ವಚೆ ಒಣಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಎಸೆಯಬೇಡಿ. ಕಿತ್ತಳೆ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಬೇಕಾದಾಗ ಬಳಸಬಹುದು.

ಒಂದು ಚಮಚ ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ಪುಡಿಗೇ ಒಂದು ಚಮಚ ರೋಸ್ ವಾಟರ್, ಅರ್ಧ ಚಮಚ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿ. ಇದನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ

## ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆಹಾರ

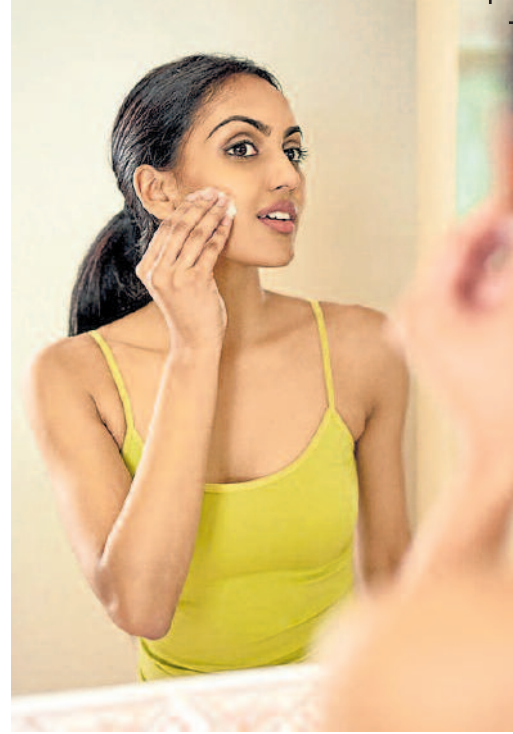
ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಕಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮುತುವರ್ಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವೂ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆದಷ್ಟು ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾಗಿಯೇ ಊಟ ತಿಂಡಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಅತಿ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಕಿತ್ತಳೆ, ಮೋಸಂಬಿ, ಪಪಾಯಿ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಸೌತಕಾಯಿ, ಮೂಲಂಗಿ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಮುಂತಾದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿಯೇ ತಿನ್ನುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಊಟದ ಜೊತೆಗೆ ಸಲಾಡ್, ಕೋಸಂಬರಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಇದು ದೇಹವನ್ನು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣಕ್ಕೊಳಗಾಗದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಶೀತಗಾಳಿ ತಗುಲದಂತೆ ಸ್ಕಾರ್ಫ್, ಸ್ಟೆಟರ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡರೆ ಚಳಿಗಾಲದ ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ, ತ್ವಚೆಯ ತಾಜಾತನ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು ನಂತರ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಇದು ಚರ್ಮದ ತಾಜಾತನ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿ.

ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣು ಅಲ್ಲದೆ ಮೋಸಂಬಿ, ಪಪಾಯಿ



ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನೂ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಚಳಿಗಾಲದ ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಮುಕ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

## ಚರ್ಮದ ಅಲರ್ಜಿಯೇ?

ಚರ್ಮದ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾದರೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ಇದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಟೀ ಟ್ರೀ ಆಯಿಲ್ ಬಳಸಿ. ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಹತ್ತಿಯಿಂದ ಟೀ ಟ್ರೀ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚುತ್ತ ಬಂದರೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

ಮೊಡವೆ ಉಂಟಾದರೆ ಟೀ ಟ್ರೀ ಎಣ್ಣೆಯ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ. ಇದರಲ್ಲಿನ ಲೈಂಟಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಲ್ ಅಂಶ ಮೊಡವೆ ಮತ್ತೆ ಹುಟ್ಟದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮುಲ್ತಾನಿ ಮಿಟ್ಟಿ ಜೊತೆಗೆ ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಫೇಸ್‌ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹೊಳಪು ಬರುತ್ತದೆ.

## ಅಂದದ ತುಟಿಗೆ ಆರೈಕೆ

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ತುಟಿಗಳು ಬಿರಿಯುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು. ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆರೈಕೆ ಬೇಕೇಬೇಕು. ತುಟಿಗಳ ಬಿರುಕಿನ ಜೊತೆಗೆ ಇವುಗಳ ಮೇಲಿನ ತೆಳುವಾದ ಚರ್ಮದ ಪದರ ಕಿತ್ತು ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸಹಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ಉರಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮುಖದ ಅಂದಗಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿಯೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಕೀಳರಿಮೆಯೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಮನೆಮದ್ದು ಮಾಡಿ. ತುಟಿಗಳಿಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪು ಸವರಿಕೊಳ್ಳಿ. ಶಿಯಾ ಬೆಣ್ಣೆ, ಕೋಕೊ ಬೆಣ್ಣೆಯೂ ಅಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ. ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸಿಂಗ್ ಲಿಪ್‌ಬಾಮ್ ಬಳಸಬಹುದು. ತುಟಿಗಳು ಒಣಗಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಇದನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಆದಷ್ಟು ತೆಳುವಾಗಿ ಮೇಕಪ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕಡಿಮೆ ಮೇಕಪ್ ಒಟ್ಟಾರೆ ಅಂದವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ. ■