



ಚಮದ ಆರೈಕೆಗೆ ಬೇವು

ಬೇವಿನ ಎಲೆಯಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತ ಜೌಷಣೀಯ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 130 ಜೈವಿಕ ಸಕ್ರಿಯ ವಸ್ತುಗಳಿದ್ದು ಅದು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಚರ್ಮ, ಕೂದಲು, ರಕ್ತ ಮೊದಲಾದ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿದೆ.

ಇಂತಹ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಯಾದ ಬೇವಿನ ಎಲೆ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಉಪಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆ, ಸೋಂಕು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಕೂದಲಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ಷಣೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಿಲ್ಲಾ ಬೇವಿನ ಎಲೆ ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಕೂದಲಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ಷಣೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಿಲ್ಲಾ ಬೇವಿನ ಎಲೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಹಿಮಾಲಯ ಡ್ರಗ್ಸ್ ಕಂಪನಿಯ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞ ಡಾ ಹರಿಪ್ರಸಾದ, ಬೇವಿನ ಎಲೆ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಿದೆ ಎಂಬುವುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ: ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಬೇವಿನ ಎಲೆಗೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯಿದೆ. ಹೊಳೆಯುವ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ತದ್ಗುಣ, ತುರಿಕೆ, ಸೋಂಕು, ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೂದಲಿನ ರಕ್ಷಣೆ: ತಲೆಹೊಟ್ಟು ಮತ್ತು ಶುಷ್ಕ ನೆತ್ತಿಗೆ ಸಹ ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ನೆತ್ತಿಯ ಪಿಎಚ್ ವಿರುಪೇರಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ತಲೆಕೂದಲು ಜಿಡ್ಡುಜಿಡ್ಡಾಗಿ ಹೊಟ್ಟು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬೇವಿನ ಎಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ವಿರೋಧಿ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಒಣ ನೆತ್ತಿ ಮತ್ತು ತಲೆಹೊಟ್ಟನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

● ತಲೆಕೂದಲು ಉದುರುವುದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಕೂಡ ಬೇವಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು.

ಹಲ್ಲುನೋವಿಗೆ: ಬೇವಿನ ಎಲೆಯನ್ನು ಹಲವು ಟೂತ್ ಪೇಸ್ಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮೌತ್ ವಾಶ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲು ನೋವಿಗೆ ಕೂಡ ಉಪಶಮನಕಾರಿ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬಾಯಿ ನೋವಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವ ನಂಜನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಬೇವಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಮೂಲಕ ಚರ್ಮದ ಆರೈಕೆ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

● ಸುಷ್ಮಾ ಪವಾರ, ವಿಜಯಪುರ

