முகம் அழகுப்பெற

ஆயுர்வேதம் கூறும் வழிமுறைகள்

வாழ்க்கையில் நாம் சுகமாக, மகிழ்ச்சியாக வாழ வேண்டுமானால் முதல், உடல் போஷணையை நன்றாகப் பெற வேண்டும். 'உடம்பை வளர்த்தேன், உயிர் வளர்த்தேனே' என்பது பொருள் நிறைந்த மொழி. இது திருமூலரின் திருமந்திர வாக்கு! அலாதி அழகும், ஸ்பரிச மென்மையும் நம் சருமத்தை அழகு செய்ய வேண்டுமானால், நாம் வாரந்தோறும் இருமுறை எண்ணையை தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும். சில அழகுக் குறிப்புகளை பின்பற்றினால் முகத்தில் வசீகரம் வளரும். உடல்பயிற்சி, சாப்பாட்டிலே கட்டுப்பாடு இரண்டும் இருந்தால் உடம்பு' லட்சணமாக இருக்கும்.

தற்காலத்தில் முகத்திற்கு உபயோகிக்கப்படும் கிரீம், ஸ்னோ முதலியவைகளுக்குப் பதிலாக முகப்பூச்சு ஒன்றைக் கீழ்க்காணும் முறையில் பயன்படுத்தி முகத்தின் கருமையிலிருந்து விடுபட்டு முக அழகைப் பெறலாம். இந்த முகப்பூச்சைத் தயாரிக்க ஆறு பொருள்களே தேவை. செய்வது மிகவும் சுலபமே. மருந்துகள் அனைத்தும் நாட்டு மருந்துக் கடையில் கிடைக்கும்.

உலர்ந்த மகிழம்பூப் பொடி-250 கிராம்

கிச்சலிக் கிழங்குப் பொடி-125கிராம்

கஸ்தூரி மஞ்சள் பொடி-125கிராம்

கோரைக் கிழங்குப் பொடி-125கிராம்

மலாக்கா சந்தனப் பொடி-150கிராம்

உயர்தரப் பன்னீர்-20 அவுன்ஸ் (500மிலி)

கிச்சலிக் கிழங்கு, கஸ்தூரி மஞ்சள், கோரைக்கிழங்கு முதலியவற்றைத் தூசி தும்பு நீக்கி, வெயிலில் உலர வைத்துப் பொடி செய்ய வேண்டும். ஐந்து வகைப் பொடிகளை ஒன்றாகக் கலந்து கொண்டு நன்கு தேய்த்தலம்பிய அம்மியில் வைத்துப் பன்னீர் விட்டு மை போலாகும் வரையில் அரைக்க வேண்டும். பிறகு அதைக் கொட்டைப் பாக்கு அளவில் எடுத்து வில்லைகள் செய்து நிழலில் உலர்த்த வேண்டும். நன்றாக்க் காய்ந்ததும் காற்றுப் புகாத கண்ணாடி பாட்டிலில் போட்டுப் பத்திரப்படுத்தவும். காலையில் குளிப்பதற்கு, அரைமணி நேரத்திற்கு முன்பு, ஒரு வில்லையைப் பாலிலே கலந்து விழுதாக்கிக் கொண்டு, முகத்திலே நன்றாகப் பூசிக் கொள்ளவும். அரைமணி நேரம் ஊறிய பிறகே, குளிக்க வேண்டும். இவ்விதம் செய்து வந்தால், முகத்தின் கருமை நீங்கி பளபளப்பாக மின்னும். இந்த முகப் பூச்சு முகத்தைச் சுத்தம் செய்து குளுமையையும், வழவழப்பையும், புத்துணர்ச்சியையும் தரும்.

ஆயுர்வேத மருந்துகளில் தித்தககிருதம் எனும் நெய் மருந்தை உருக்கி உஸ்பூன் (க0மிலி) காலை, மாலை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடலாம். ஏலாதி தேங்காய் எண்ணையைப் பஞ்சில் நனைத்து இரவில் படுக்குமுன் கருமை படர்ந்த முகப்பகுதிகளில் தேய்த்து விடலாம். உ சொட்டு குங்குமாதி தைலத்தை இரவு படுக்குமுன் மூக்கில் விட்டுக் கொள்ளலாம். மருந்துகள் அனைத்தும் கோட்டகல் ஆர்ய வைத்திய சாலையில் கிடைக்கும்.

Sri Jayendra Saraswathi Ayurveda College and Hospital, Nazarathpet, Poonamalle, Chennai, is a unit of the Sri Chandrasekharendra Saraswathi Viswa Mahavidyalaya (Deemed University). Prof. Dr. S. Swaminathan, Professor of Ayurvedic Medicine and Doctor in the college, has penned a series of articles on Ayurvedic Medicine in Tamil for kamakoti.org. The articles cover a diverse range of topics with lot of relevance to our everyday living habits. Some of the titles include 'Quantity of Food', 'Importance of Tulasi', 'Ways to lead a healthy life', 'Importance of Prasadams' etc. The author can be contacted on +91 94444 41771.

Sri Jayendra Saraswathi Ayurveda College and Hospital is located in Nazarathpet, Poonamalle, on the National Highway(NH-4) connecting Chennai with Bangalore.

Click here to read more articles from the Ayurvedam Series