



• क्या करें...

आंखों के नीचे डार्क सर्कल...

डार्क सर्कल की बड़ी वजह (फोन स्क्रीन, टीवी और लैपटॉप से चिपके रहना है। डिजिटल गैजेट्स से आदी होने के अलावा, हमारी नींद के चक्र में बदलाव भी इसका बड़ा कारण है। इस तरह इसने न केवल हमारी सेहत को खतरे में डाला है, बल्कि हमारी त्वचा भी इससे जबरदस्त रूप से पीड़ित है। पानी आपकी त्वचा की सभी समस्याओं का हल बन सकती है। अगर आपको नींद आने में परेशानी हो रही है और त्वचा की अतिरिक्त समस्याओं जैसे कि पफ़ी आंखों और काले घेरे से निपटना है, तो पानी पीना सबसे अच्छा उपाय है। यह न केवल आपके शरीर से सभी विषाक्त पदार्थों को बाहर निकाल कर शरीर को डिटॉक्स करने में मदद करेगा, बल्कि आपके आंखों के आसपास नमक की एकाग्रता को भी कम करता है। इसलिए, ज्यादा से ज्यादा पानी पिएं या शरीर का हाइड्रेट रखने वाली चीजों को खाएं।

अगर आप अच्छी तरह से नहीं सोए हैं या महसूस करते हैं कि आपकी आंखें थक गई हैं, तो आपको अपनी आंखों की ठंडी पानी की सिकाई करनी चाहिए।



इसके लिए आपको काम के बीच में या दिन में दो बार आंखों को बर्फ के पानी में कॉटन कपड़ा डूबोकर सिकाई करना चाहिए। आप बस ठंडे पानी में कुछ ठी बैग डूबो सकते हैं और इसे अपनी आंखों पर रख सकते हैं। यह न केवल आपकी इंद्रियों को शांत करेगा, बल्कि आपकी आंखों को आराम में देगा। इस तरह ये डार्क सर्कल को कम करने में आसानी से मदद कर सकता है।

नींद न आने की एक बड़ी वजह तनाव है, जो आपकी आंखों के नीचे काले घेरे विकसित करने की संभावना को भी बढ़ाता है। योग या ध्यान करने से आपको शांति मिलेगी और आपको अपने जीवन में संतुलन वापस लाने में मदद मिलेगी। यह न केवल आपको अनिद्रा से छुटकारा दिलाएगा, बल्कि कार्टिसोल के लेवल को कम करके आपके आंखों के नीचे की स्किन की लाइफिंग करेगा।

• ये तेल देगा...

खुजली से छुटकारा...



ट्री टी ऑयल एक एसेंशियल ऑयल है, जो त्वचा के लिए कई प्रकार से बेहद फायदेमंद है। टी टी ऑयल को पारंपरिक उपचार का एक विकल्प भी माना जाता है, जो हमारी सेहत से जुड़ी कई परेशानियों को दूर कर सकता है। टी टी ऑयल का उपयोग हमारी स्किन से जुड़ी उन स्थितियों और लक्षणों के उपचार के लिए किया जा सकता है जो त्वचा, नाखूनों और बालों को गंभीर रूप से प्रभावित करती हैं। टी टी ऑयल का उपयोग शरीर की दुर्गन्ध दूर करने, मच्छरों व दूसरे कीट के काटने से बचने, और माउथवॉश के रूप में भी किया जा सकता है। बात करें इसके ज्यादातर फायदों की तो टी टी ऑयल त्वचा की कुछ स्थितियों का इलाज कर सकता है या आपकी त्वचा की समग्र उपस्थिति में सुधार कर सकता है।

► खुजली और जलन को कम कर ड्राई स्किन को शांत करने में मदद करता है।

► जिक ऑक्सिड और क्लोबेतासोन ब्यूटिरेट से अधिक प्रभावी होता है टी टी टी टी ऑयल।

कैसे इस्तेमाल करें-

► इस कार्बनिक टी टी ऑयल की कुछ बूंदें अपने मॉइस्चराइजर या साधारण तेल में मिलाएं और चेहरे या फिर शरीर के किसी भी अंग, जहां स्किन ड्राई हो और खुजली व जलन हो रही हो वहां पर लगा लें। रोजाना नहाने के बाद कम से कम एक बार ऐसा करें। ऐसा करने से आपकी स्किन जल्द ही हेल्दी हो जाएगी और खुजली व जलन से भी छुटकारा मिलेगा।

► अपने टी टी ऑयल की कुछ बूंदें अपने टोनर, मॉइस्चराइजर या सनस्क्रीन में मिलाएं। आप फेस मास्क बनाने के लिए बेंटोनाइट क्ले में दो बूंद टी टी ऑयल भी मिला सकते हैं। आप टी टी ऑयल के साथ टोनर भी बना सकते हैं। टी टी ऑयल से बने ये सभी उत्पाद आपके फेस को निखार देने के साथ-साथ पसीने से होने वाली जलन को शांत करेंगे।

► टी टी ऑयल में मौजूद एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण खुजली वाली त्वचा को परेशानी से छुटकारा दिलाते हैं, त्वचा को शांत करते हैं और संक्रमण को ठीक करने में मदद करते हैं।

► शुद्ध टी टी ऑयल की कुछ बूंदें मॉइस्चराइजर या अपने घर में मौजूद साधारण तेल में मिलाएं और इसे रोजाना दो से तीन बार अपनी त्वचा पर लगाएं। ऐसा करने से त्वचा पर होने वाली खुजली से छुटकारा मिलता है।

► टी टी ऑयल में मौजूद एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण दर्द और जलन को शांत करने और उससे राहत दिलाने में मदद करते हैं। टी टी ऑयल का इस्तेमाल त्वचा पर लालपन और सूजन को कम करने में भी किया जाता है।

• फायदा...

एलोवेरा जेल



एलोवेरा जेल को नाइट क्रीम की तरह इस्तेमाल किया जा सकता है। नाइट क्रीम के तौर पर एलोवेरा के इस्तेमाल से आप अपनी स्किन से जुड़ी सारी परेशानियों को दूर कर सकते हैं। ऑयली स्किन एलोवेरा जेल में नींबू का रस मिलाकर पेस्ट तैयार कर लें। सोने से पहले आप इस पेस्ट को अपने चेहरे और गर्दन पर लग लें। सुबह उठते स्किन को साफ कर लें। इससे आपको चमकदार स्किन मिलेगी। वहीं रात को आप जेल लगाने के एक घंटे पर भी स्किन धोकर सो सकती है। रोज सुबह करें ये काम, कुछ ही दिनों में पाएँ हेल्दी और ग्लोइंग स्किन ड्राई स्किन के लिए अगर आपकी स्किन ड्राई है तो आप एलोवेरा जेल में एसेंशियल ऑयल की कुछ बूंदें मिला कर पेस्ट तैयार कर लें। एलोवेरा जेल में आप नारियल का तेल भी मिला सकते हैं। इसे मिश्रण अपने फेस पर लगा लें। एलोवेरा जेल का ये मिश्रण नैचुरल नाइट क्रीम की तरह का काम करता है। कोरोनावायरस के चलते लॉकडाउन में धड़ले से कर रहे मोबाइल फोन का इस्तेमाल, त्वचा को होगा नुकसान एलोवेरा जेल स्क्रब एलोवेरा जेल का इस्तेमाल फेस पैक से लेकर स्क्रब की तरह किया जाता है।

यह तेल आपके बालों से रूसी को खत्म करने, बालों को झड़ने से रोकने और बालों को लंबा बनाने में मदद करता है।

मैंहद का तेल मैंहदी के पत्तों से बनाया जाता है, यह आपके बालों की समस्याओं को दूर करने के साथ आपकी साइनी और चमकदार बनाने में मदद करता है। आइए यहां जानते हैं कि आप घर पर मैंहदी के पत्ते या फिर मैंहदी पाउडर से मैंहदी का तेल कैसे बनाएं। घर पर मैंहदी का तेल बनाने के लिए नारियल का तेल, मैंहदी की पत्तियां या मैंहदी पाउडर व ऑयल कटेनर लें। अगर आप मैंहदी की पत्तियों से मैंहदी का तेल बनाने जा रहे हैं, तो सबसे पहले पत्तियों को अच्छी तरह से धो लें। अब पत्तियों को हल्के गर्म पानी में भिगोएं और कुछ देर रखने के बाद उन्हें पीस लें। अब आप इसे पेस्ट बनाने के लिए थोड़ा पानी मिलाएं और गाढ़ा पेस्ट बना लें। पेस्ट ऐसा रखें जिसके आप गोले बना सकें। लेकिन अगर आप मैंहदी पाउडर का इस्तेमाल कर रहे हैं, तो इसमें हल्का पानी डालकर पेस्ट बनाएं और फिर गोले बनाएं। अब इस पेस्ट से छोटे गोले बना लें और उन्हें सूखने के लिए एक तरफ रख दें। जब गोले थोड़े सूख जाएं, तो एक पैन में नारियल का तेल डाल लें। अब आप इस तेल में मैंहदी के गोले

लंबो बालों के लिए...

आप भी लंबे बालों की चाहत रखती हैं? अगर हां, तो आपकी इस चाहत को मैंहदी का तेल पूरा करने में मदद कर सकता है। जी हां मैंहदी के तेल को बालों के लिए काफी अच्छा माना जाता है। यह तेल आपके बालों से रूसी को खत्म करने, बालों को झड़ने से रोकने और बालों को लंबा बनाने में मदद करता है। मैंहद का तेल मैंहदी के पत्तों से बनाया जाता है, यह आपके बालों की समस्याओं को दूर करने के साथ आपको साइनी और चमकदार बनाने में मदद करता है। आइए यहां जानते हैं कि आप घर पर मैंहदी के पत्ते या फिर मैंहदी पाउडर से मैंहदी का तेल कैसे बनाएं। घर पर मैंहदी का तेल बनाने के लिए नारियल का तेल, मैंहदी की पत्तियां या मैंहदी पाउडर व ऑयल कटेनर लें। अगर आप मैंहदी की पत्तियों से मैंहदी का तेल बनाने जा रहे हैं, तो सबसे पहले पत्तियों को अच्छी तरह से धो लें। अब पत्तियों को हल्के गर्म पानी में भिगोएं और कुछ देर रखने के बाद उन्हें पीस लें। अब आप इसे पेस्ट बनाने के लिए थोड़ा पानी मिलाएं और गाढ़ा पेस्ट बना लें। पेस्ट ऐसा रखें जिसके आप गोले बना सकें। लेकिन अगर आप मैंहदी पाउडर का इस्तेमाल कर रहे हैं, तो इसमें हल्का पानी डालकर पेस्ट बनाएं और फिर गोले बनाएं। अब इस पेस्ट से छोटे गोले बना लें और उन्हें सूखने के लिए एक तरफ रख दें। जब गोले थोड़े सूख जाएं, तो एक पैन में नारियल का तेल डाल लें। अब आप इस तेल में मैंहदी के गोले



डाल दें और इन्हें तेल में पकने दें। जब तेल का रंग बदलने लगे, तो गैस बंद कर दें और इस एक बाउल में निकाल कर रख लें। जब यह ठंडा हो जाए, तो फिर आप इसे छलनी की मदद से तेल को अलग छान लें और एक कटेनर में डालकर स्टोर कर लें। आपका मैंहदी या हेना ऑयल तैयार है।

कैसे करे इस्तेमाल: आप नहाने से पहले इस तेल को अपने बालों और स्कैल्प पर अच्छे से लगाकर 10 मिनट की मसाज करें। इसके बाद आप कम से कम 2-3 घंटे तेल को बालों में लगा रहने दें और फिर बाद में एक माइल्ड शैंपू से बाल धो लें। आप चाहें, तो तेल को हल्का गुनगुना करके भी लगा सकते हैं।

बालों के लिए मैंहदी के तेल के फायदे: मैंहदी का तेल आपकी बालों की हर समस्या को दूर कर आपको चमकदार, लंबे और मजबूत बाल पाने में मदद करता है। अगर आप

नियमित रूप से इस तेल का इस्तेमाल करते हैं, तो आपको कई फायदे होंगे। फायदे कुछ इस प्रकार हैं-

► मैंहदी का तेल आपके बालों के विकास को बढ़ावा देता है।

► मैंहदी तेल आपके स्कैल्प और रोम को स्वस्थ बना सकता है।

► यह आपके बालों को झड़ने से रोकता है और रूसी की समस्या से छुटकारा दिलाता है।

► यह तेल आपके बालों को डीप कंडीशनिंग देने में मदद करता है।

► इस तेल के इस्तेमाल से आपके स्कैल्प में खुजली, दाद और अन्य सभी समस्याएं खत्म करने में मदद करता है। क्योंकि इस तेल में एंटी बैक्टीरियल और एंटी फंगल गुण होते हैं।

• नींबू...

► नींबू में साइट्रिक एसिड होता है और त्वचा के लिए लाभ की तुलना में अधिक दुष्प्रभाव होता है। त्वचा की जलन सबसे आम त्वचा की स्थिति है जो फलों के एसिड का उपयोग करने के बाद होती है। नींबू से आपकी त्वचा में अत्यधिक सूखापन, लालिमा और छीलने का परिणाम हो सकता है। इसलिए नींबू त्वचा की देखभाल के लिए एक जोखिम भरा DIY विकल्प बनाता है। वहीं जिन लोगों की स्किन ऑयली और बहुत ज्यादा ही सेंसिटिव है उनके लिए ये और खतरनाक हो सकता है।

