



## फायदा...

### मोरक्को आर्गन ऑयल

मोरक्को आर्गन ऑयल एक ऐसा तेल है, जो आपकी कई समस्याओं का जड़ से इलाज कर सकता है। ऐसा माना जाता है कि मोरक्को आर्गन ऑयल आपकी त्वचा की समस्याओं की त्वचा और बालों की समस्याओं को दूर करने में मददगार है। आइए यहां हम आपको मोरक्को आर्गन ऑयल से मिलने वाले फायदों के बारे में बताते हैं।

► मोरक्को आर्गन ऑयल आपके पाचन स्वास्थ्य के लिए भी बेहद अच्छा है। ऐसा इसलिए क्योंकि यह गैस्ट्रिक जूस में एंजाइम पेप्सिन की एकाग्रता को बढ़ाता है, जिससे स्वस्थ पाचन की सुविधा मिलती है। यह आपके पाचन स्वास्थ्य के लिए सबसे अच्छे तेलों में से एक है। इतना ही नहीं इस तेल में सूजन को कम करने के भी गुण पाए जाते हैं।

► मोरक्को आर्गन ऑयल आपकी त्वचा पर उम्र बढ़ने के संकेतों को धीमा करता है। यह आपकी त्वचा पर आने वाली झुर्रियों और फाइन लाइन्स को कम करता है। मोरक्को आर्गन ऑयल



आपकी त्वचा को सूज की हानिकारक किरणों से बचाता है और त्वचा की चमक और लोच को बनाए रखता है।

► मोरक्को आर्गन ऑयल आपकी त्वचा को मॉइश्चराइज करने में भी मदद करता है। यह आपकी त्वचा को प्राकृतिक तरीके से हाइड्रेट और मॉइश्चराइज करता है। यदि आप रोजाना रात को सोने से पहले मोरक्को आर्गन ऑयल से मसाज करते हैं, तो यह आपको पोषण और नमी देने में मदद करता है।

► मोरक्को आर्गन ऑयल आपकी त्वचा के साथ आपके होंठों की देखभाल में भी मदद करता है। आप मोरक्को आर्गन ऑयल को एक लिप स्क्रबर के रूप में उपयोग कर सकते हैं। आपको बस मोरक्को आर्गन ऑयल के साथ ब्राउन शुगर और वेनिला एक्सट्रैक्ट के साथ मिलाएं। फिर आप इस मिश्रण से अपने होंठों को हल्के हाथों से रब करें। ऐसा करने से यह आपके होंठों की डेड स्किन सेल्स को हटाने में मदद करता है।

► ऐसा माना जाता है कि मोरक्को आर्गन ऑयल आपकी त्वचा को ग्लोइंग रखने के साथ आपके कोलेस्ट्रॉल लेवल को भी कम कर सकता है।

## केयर...

### घने और शाइनी बाल...



घने और शाइनी बालों से हमारी खूबसूरती में चार चांद लगता है, लेकिन बढ़ते प्रदूषण और बालों की सही देखभाल ना होने के कारण बालों के टूटने की समस्याएं काफी ज्यादा बढ़ रही हैं। गिरते बालों से आज के समय में ज्यादातर लोग परेशान हैं। रुखे और बेजान बालों से हमारे चेहरे की सुंदरता भी निखरकर सामने नहीं आती है। खासकर सर्दियों में हमारे बाल काफी ज्यादा रुखे और बेजान हो जाते हैं। ऐसे में आप भी इसी तरह की समस्या से जूझ रहे हैं, तो आपको परेशान होने की जरूरत नहीं है। आज हम आपको इस लेख के माध्यम से ग्लिसरीन से बालों के सिल्की और शाइनी बनाने का तरीका बताएंगे।

► ग्लिसरीन, एक प्राकृतिक ऑयल है, जो पेट्रोलियम या फिर पशुओं के प्रोडक्ट से तैयार की जाती है। यह एक तरह का शुगर एल्कोहल है, जो फैट की तरह नजर आती है। यह एक ऐसा लिपिड होता है, जो रंगरहित और गंधरहित है। स्किन और बालों के प्रोडक्ट्स में इसका इस्तेमाल किया जाता है। यह स्किन पर मौजूद ड्राइनेस को दूर करने में काफी मददगार है।

► ग्लिसरीन का इस्तेमाल सर्दियों में काफी ज्यादा किया जाता है। यह बालों को सॉफ्ट बनाने में आपकी मदद कर सकता है। इसके साथ ही यह बालों को जड़ों से मजबूत करता है। इससे बाल झड़ने की समस्या से भी आप निजात पा सकते हैं।

► ग्लिसरीन के इस्तेमाल से बाल डाइड्रेट होते हैं। इसके साथ-साथ यह बालों की जड़ों को मजबूत करता है। कंडीशनर की तरह आप ग्लिसरीन का इस्तेमाल कर सकते हैं। बालों को धोने के बाद ग्लिसरीन की कुछ बूंदें लें। इसमें नींबू का रस मिलाएं। इसके बाद इसे अपने बालों पर लगाएं। करीब 10 मिनट बाद अपने बालों को अच्छी तरह धो लें। इससे आपके बाल काफी मुलायम और सिल्की दिखेंगे।

► रुखे और बेजान बालों से परेशान लोगों के लिए ही नहीं, बल्कि डैंड्रेफ और दो मुंहे बालों से परेशान लोगों के लिए भी यह बहुत ही गुणकारी हो सकता है। इसका इस्तेमाल करने के लिए ग्लिसरीन की कुछ बूंदें लें। इसमें गुलाबजल मिलाएं। अब इसे अपने स्केल्प पर लगाएं। कुछ देर बाद बालों को अच्छे से साफ करें। कुछ दिनों तक ऐसा करने से आपको काफी फर्क नजर आने लगेगा।

► ग्लिसरीन के इस्तेमाल से आपकी स्किन काफी ज्यादा सॉफ्ट होती है। सर्दियों में अधिकतर स्किन एक्सपर्ट ग्लिसरीन लगाने की सलाह देते हैं। अगर आप चाहते हैं कि आपकी स्किन सर्दियों में फटे नहीं, तो 100 मिलीग्राम ग्लिसरीन में करीब 100 मिलीग्राम गुलाबजल मिलाएं। नहाने के बाद इस मिश्रण को पूरे शरीर पर लगाएं।

## टिप्स...

### नाखून को बढ़ाने के उपाय...



नींबू का रस नींबू में विटामिन सी पाया जाता है जो कि नाखूनों को बढ़ाने में काफी मददगार होता है। एक बाउल में गर्म पानी लें इसमें एक चम्मच नींबू का रस मिलाएं। इस पानी में 5 मिनट तक हाथों को डुबोएं। इसके बाद साफ पानी से हाथ साफ कर लें। इससे नाखूनों का टूटना बंद हो जाएगा। नारियल तेल नाखूनों को बढ़ाने में काफी फायदेमंद होता है। नारियल तेल को हल्का गर्म कर नाखूनों की मसाज करें। इससे ब्लड सर्कुलेशन बढ़ने के साथ नाखून भी मजबूत और लंबे होंगे। टमाटर का रस भी नाखून बढ़ाने में मदद करता है। टमाटर के रस से नाखूनों की मसाज करें। इससे नाखून मजबूत होंगे। नाखून लंबे करने के लिए आप एक कटोरी में एक चम्मच अंडे का सफेद भाग और एक चम्मच संतरे का रस मिलाएं। दोनों को अच्छे से मिक्स करें। तैयार मिश्रण को नाखून पर लगाएं। 10 मिनट बाद साफ पानी से नाखून धो लें। नाखून को लंबे करने के लिए आप लहसुन को छिलकर उसे 10 मिनट तक अपने नाखूनों पर रगड़ें। इसके बाद साबुन से अपने हाथ धो लें।

सर्दियों में स्किन बेजान और रुखी होने लगती हैं।

ठंडी हवा का असर चेहरे पर देखने को मिलता है। इस मौत में हाथ और पैर भी काफी ड्राई हो जाते हैं। इसलिए इस मौसम में स्किन को हाइड्रेट रखने के लिए त्वचा की देखभाल अधिक करनी होती है।

इसलिए इस मौसम में स्किन को हाइड्रेट रखने के लिए त्वचा की देखभाल अधिक करनी होती है।

इस सर्दी आप दुल्हन बनने वाली है तो आपनी स्किन को ड्राई और बेजान होने से बचाएं। त्वचा कोमल बनाए रखने के लिए आप इन फेस मास्क को वेडिंग डे से पहले इस्तेमाल कर सकती हैं...

## सर्दियों के लिए फेस मास्क...

सर्दियों की शुरुआत हो चुकी है। सर्दियों के मौसम के साथ शादियों का मौसम भी आ गया है। इस मौसम में अधिकतर लोग शादी करना पसंद करते हैं। इस वेडिंग सीजन में स्किन का ध्यान भी अधिक रखना पड़ता है। सर्दियों में स्किन बेजान और रुखी होने लगती है। ठंडी हवा का असर चेहरे पर देखने को मिलता है। इस मौत में हाथ और पैर भी काफी ड्राई हो जाते हैं। इसलिए इस मौसम में स्किन को हाइड्रेट रखने के लिए त्वचा की देखभाल अधिक करनी होती है। इस सर्दी आप दुल्हन बनने वाली है तो आपनी स्किन को ड्राई और बेजान होने से बचाएं। त्वचा कोमल बनाए रखने के लिए आप इन फेस मास्क को वेडिंग डे से पहले इस्तेमाल कर सकती हैं।

● **केला शहद फेस मास्क:** केला और शहद का फेस मास्क स्किन की ड्राइनेस को दूर करता है। केला में विटामिन ए और बी पाया जाता है जो कि स्किन को हाइड्रेट करने में मदद करता है। विटामिन बी स्किन को डैमेज होने से बचाती है। इस फेस पैक को बनाने के लिए सबसे पहले केला और शहद को अच्छे मिला लें। जब पेस्ट तैयार हो जाए तो अपने चेहरे पर लगाएं। 10 मिनट बाद अपना चेहरा धो लें। इस फेस पैक का इस्तेमाल आप हफ्ते में 3 बार कर सकती हैं।

● **एवोकैडो, एलोवेरा और ऑलिव ऑयल फेस मास्क:** एवोकैडो में विटामिन और एंटीऑक्सिडेंट के गुण होते हैं जो कि स्किन के लिए बहुत लाभकारी होता है। एवोकैडो त्वचा को कोमल और हाइड्रेटेड रखते हैं। एलोवेरा स्किन के धाग धब्बे को दूर करता है साथ ही त्वचा की ड्राइनेस को भी कम करता है। ऑलिव ऑयल एंटी एजिंग का काम करता है। फेस

पैक बनाने के लिए सबसे पहले आधा एवोकैडो लें और उसमें एक चम्मच एलोवेरा और एक चम्मच ऑलिव ऑयल मिला दें। पेस्ट तैयार होने के बाद इसे चेहरे पर लगाएं। 15 मिनट बाद साफ पानी से चेहरा धो लें। हफ्ते में आप इस फेस पैक का इस्तेमाल 2 बार कर सकती हैं।

● **एलोवेरा, गुलाब जल और विटामिन ई के कैप्सूल:** एलोवेरा और विटामिन ई के कैप्सूल त्वचा को मॉइश्चराइज रखने में सहायक हैं। विटामिन-ई त्वचा को ड्राई होने से बचाता है और उसे चमकदार बनाता है। इस फेस पैक को बनाने के लिए सबसे पहले एक चम्मच एलोवेरा जेल, गुलाब जल और विटामिन ई का एक कैप्सूल लें। इन तीनों को अच्छे से मिक्स करें। इस मिश्रण को अपने चेहरे पर लगाएं। 20 मिनट बाद चेहरा धो लें। इस फेस को पैक को आप रात को भी लगा सकती हैं। इस फेस पैक का इस्तेमाल आप रोज कर सकती हैं। अगर आपके पास समय नहीं है तो हफ्ते में तीन दिन इस फेस मास्का का इस्तेमाल करें।

● **केला दही और ऑलिव ऑयल फेस मास्क:** केला और दही स्किन के लिए बहुत ही लाभकारी होता है। फेस मास्क बनाने के लिए आधा केला लें और उसमें एक चौथाई दही और एक चम्मच ऑलिव ऑयल मिक्स करें। इस तैयार पेस्ट को अपने चेहरे पर लगाएं 15 मिनट बाद चेहरा धो लें। इस फेस पैक का इस्तेमाल आप हफ्ते में 3 बार कर सकती हैं।

● **फी और शहद का फेस पैक सर्दियों में स्किन के लिए कॉफी और शहद बहुत ही लाभकारी माना जाता है। शहद और कॉफी स्किन को मॉइश्चराइज करती है साथ ही स्किन पर ग्लो देखने को मिलता है। इस फेस पैक को बनाने के लिए सबसे पहले एक चम्मच कॉफी, एक चम्मच कोको पाउडर, एक चम्मच शहद और जरूरत के अनुसार दूध डालकर अच्छी तरह से मिक्स करें। इस पेस्ट को अपने चेहरे पर लगाएं। 15 मिनट बाद चेहरे को साफ पानी से धो लें।**

## चुकंदर का फेस पैक...

का इस्तेमाल आप खाने के साथ-साथ फेस पैक बनाने में भी कर सकते हैं। क्या आपको पता है कि चुकंदर से बने फेस पैक को लगाने से हमारे चेहरे की निखार और गुलाबीपन बना रह सकता है। सबसे पहले चुकंदर के छिलके को अच्छी तरह छील लें। अब चुकंदर को घिसकर या पीसकर उससे रस निकाल लें। अब एक बर्तन में बेसन, नींबू का रस, दही और चुकंदर के रस को डालकर अच्छी तरह मिला लें। जब सारी चीजें अच्छी तरह से मिल मिल जाए, तो उसे फेस पर लगाकर कुछ घंटों तक छोड़ दें। फेस पैक जब अच्छी तरह से सूख जाए, तो पानी से चेहरे को धो लें।

