

● टिप्स...

ब्राइट व टाइट स्किन

अगर आप भी इन दिनों डर्मेटोलॉजिस्ट के पास जाने से कतरा रही हैं और आपकी स्किन बहुत ज्यादा डल और खराब होती जा रही है तो आपको चिंता करने की कोई आवश्यकता नहीं है। दरअसल हम आपको कुछ ऐसी टिप्स देने वाले हैं जिनके माध्यम से आप अपनी स्किन को अस्थायी रूप से बेहतर बना सकती हैं।

► अगर आप किसी तरह के बोटॉक्स जैसे इंजेक्टेबल ले रही हैं तो अच्छी बात यह है कि अगर आप उन्हें एक आध बार मिस भी कर देती हैं तो आपको लाइंस ज्यादा डीप नहीं होने वाली हैं। आप अस्थायी रूप से प्रयोग होने वाले पेप्टाइड्स का प्रयोग कर सकती हैं जो कुछ समय के लिए आपकी लाइंस को स्मूथ बना देगा। पेप्टाइड एक प्रकार का प्रोटीन होता है जो हमारी स्किन को लाइन मुक्त रखता है।

► केमिकल पील का काम होता है आपकी स्किन सेल्स को रिन्यू करना और आपके एक्ने व ब्रेकआउट्स को कम करते हैं। यह केवल किसी प्रोफेशनल द्वारा किए जाते हैं लेकिन अगर आप इन्हें खुद ट्राई करती हैं तो इससे आपके एक्ने आदि की समस्या और भी गंभीर हो सकती है। अगर



आपकी स्किन थोड़ी डल लग रही है और उसे ब्राइटनिंग की जरूरत है तो आप किसी जेंटल एक्सफोलिएशन का प्रयोग कर सकती हैं। इसके लिए आप ग्लाइकोलिक एसिड का भी प्रयोग कर सकती हैं।

► डर्माप्लानिंग आपकी स्किन को स्मूथ करता है और आपको एक निखार देता है। यह आपकी स्किन को डेड स्किन सेल्स को रिमूव करता है और इसे करने के लिए आप बहुत से प्रोडक्ट्स को खरीद सकती हैं। एक्सपर्ट्स के मुताबिक आपको इसके लिए फिजिकल एक्सफोलियंट की बजाए एक केमिकल केमिकल एक्सफोलियंट का प्रयोग करना चाहिए। फिजिकल एक्सफोलियंट में ब्लेड, ग्रेन आदि शामिल होते हैं।

► हाइड्रा फेशियल आपकी स्किन के लिए बहुत अच्छे होते हैं क्योंकि यह आपके पोर्स को क्लीन करते हैं, आपकी डेड स्किन सेल्स क्लीन करते हैं, आपको माइक्रोइन्फ्यूजन करते हैं। आप अपने घर में भी इन्हें स्टेप्स को थोड़ी सी मेहनत करके वापिस पा सकती हैं।

● कब होता है...

हार्मोन में बदलाव



महिलाओं के शरीर में एस्ट्रोजन हार्मोन की एक बड़ी भूमिका होती है। बात चाहे प्यूबर्टी की करें या मेनोपॉज की, इस हार्मोन का डिसबैलेंस होना पूरे शरीर का बैलेंस बिगाड़ सकता है। इसलिए आज हम बात एस्ट्रोजन की कमी या एस्ट्रोजन के लो लेवल की करेंगे, जिसके कारण शरीर में कई सारे बड़े बदलाव होते हैं। इनमें सबसे आम बदलाव की बात करें, तो वो तेजी से वजन का बढ़ना है। अगर आप में अचानक से वजन बढ़ रहा है, तो आपको एस्ट्रोजन के बढ़ते और घटते लेवल के बारे में जरूर जानना चाहिए।

► **एस्ट्रोजन की कमी** : एस्ट्रोजन की कमी को साइंस की भाषा में समझें, तो आमतौर पर ये परेशानी ज्यादातर 40 की उम्र या इससे ज्यादा उम्र की महिलाओं में होती है। ऐसा इसलिए क्योंकि एस्ट्रोजन की कमी हमेशा मेनोपॉज यानी कि पीरियड्स बंद होने वाले समय से जोड़ कर देखा जाता है। पर आजकल लोगों की लाइफस्टाइल में बदलाव आने के कारण ये कम उम्र की महिलाओं को भी परेशान करने लगा है। अगर एस्ट्रोजन की कमी या इसका लो लेवल में उन महिलाओं में है, जो कि मेनोपॉज या प्री मेनोपॉज की उम्र से दूर हैं, तो इसके पीछे उनके लाइफस्टाइल से जुड़े कुछ कारण हो सकते हैं। जैसे कि ईटिंग डिसऑर्डर, स्ट्रेस और एंजायटी, एक्सरसाइज एडिक्ट होना, स्लीप साइकिल का डिस्बैलेंस होना। हार्मोनल ग्लैंड्स का सही से काम न करना एस्ट्रोजन की कमी से रेगुलर मूड स्विंग्स, डिप्रेशन, सिर में दर्द, अनियमित पीरियड्स थकान और आलस, क्रेविंग्स और इमोशनल ईटिंग करना, बार-बार वजाइनल इन्फेक्शन का होना, -तेजी से वजन का बढ़ना।

एस्ट्रोजन की कमी के इन संकेतों को हम समझें, जैसे कि मूड स्विंग्स, क्रेविंग और ईटिंग डिसऑर्डर तो, ये तीनों अपने आप में वजन बढ़ाने के लिए काफी हैं। इनके कारण आपको अनियमित भूख लगेगी, जिससे आप वजन संतुलित नहीं कर पाएंगे। इनके अलावा एस्ट्रोजन की कमी के कारण एस्ट्राडियोल की कमी हो जाती है, जो कि शरीर में मेटाबोलिज्म को प्रभावित करता है, जिसके कारण तेजी से वेट बढ़ता है। गौरतलब है कि ये वेट कूल्हों और जांघों के आसपास ज्यादा बढ़ता है, जिसके पीछे एस्ट्राडियोल की कमी का बड़ा हाथ है।

► **एस्ट्रोजन को बैलेंस करने के तरीके**: एस्ट्रोजन को नेचुरल तरीके से बैलेंस करने के लिए आप डाइट और एक्सरसाइज में की मदद ले सकते हैं। जैसे कि डाइट में मछली खाएं, प्रोसेस्ड फूड्स को कम करें। अलसी और तिल के बीज का सेवन करें। खुबानी, अखरोट और पिस्ता खाएं। अल्कोहल और शुगर को सीमित करें। हरी सब्जियां खाएं व सोया वाले खाद्य पदार्थों का इस्तेमाल करें।

● रोज सुबह...

एक्सरसाइज से फिट एंड फाइन...



हमारे टीनेजर्स को बड़े होते-होते एक्सरसाइज का शौक लग ही जाता है। बॉडी बिल्डिंग ने अब एक हॉबी की जगह ले ली है। वे जिम जाते हैं, जॉगिंग करते हैं, गेम्स खेलते हैं और जाने कितनी गतिविधियों में अपनी ऊर्जा खर्च करते हैं। एक अध्ययन में रोचक बात यह सामने आई है कि एक्सरसाइज उनके लिए फायदेमंद है इससे उनका ब्लडप्रेशर ठीक रहता है। वे किशोर जो नियमित एक्सरसाइज करते हैं वे अपना वजन कम कर लेते हैं और उन्हें दिल की बीमारी का खतरा भी कम होता है। एक्सरसाइज के ढेरों लाभ हैं और यह हर



हड्डियों की बीमारी जिसे

ओस्टियोपोरोसिस कहते हैं, इसके

कारण हड्डियां

पतली होने लगती हैं और कमजोर

होने के कारण

फ्रैक्चर के आशंका

बढ़ जाती है। पुरुषों में उम्र बढ़ने के साथ हड्डियों की ये बीमारी नजर आती है,

हालांकि खराब आदतों के कारण ये बीमारी कम उम्र में भी नजर आने लगी है। हड्डियां पतली होने की समस्या धीरे-धीरे बढ़ती है और ऐसा भी हो सकता है कि आपको लक्षण तब नजर आए जब हड्डी में फ्रैक्चर हो...

हालांकि खराब आदतों के कारण ये बीमारी कम उम्र में भी नजर आने लगी है। हड्डियां पतली होने की

समस्या धीरे-धीरे बढ़ती है और ऐसा भी हो सकता है कि आपको लक्षण तब नजर आए जब हड्डी में फ्रैक्चर हो...

जिन पुरुषों को धूम्रपान और शराब की लत होती है उनकी हड्डियां जल्दी कमजोर और पतली हो जाती हैं।

जो मरीज स्टेरॉयड लेते हैं उनमें भी हड्डियां कमजोर होने की आशंका ज्यादा होती है।

अगर आपको डायबिटीज, थायरॉइड जैसी बीमारी है तो आपकी हड्डी आगे चलकर कमजोर होगी इसकी आशंका बढ़ जाती है।

जो पुरुष व्यायाम नहीं करते उनकी हड्डियों में पतलापन उम्र से पहले ही आ जाता है।

किडनी, लंग्स, पेट और इटेस्टाइन से जुड़ी बीमारी में भी हड्डी कमजोर हो सकती है।

हार्मोन्स में बदलाव के कारण भी हड्डियों में पतलेपन की समस्या हो सकती है।

हड्डियों की कमजोरी...

पुरुषों में हड्डियां कमजोर और पतली होने का क्या कारण है? धूम्रपान, एल्कोहॉल का सेवन, विटामिन डी और कैल्शियम न लेना जैसे कुछ कारण हैं जिनके चलते पुरुषों की हड्डी पतली हो सकती है। हड्डियों की बीमारी जिसे ओस्टियोपोरोसिस कहते हैं, इसके कारण हड्डियां पतली होने लगती हैं और कमजोर होने के कारण फ्रैक्चर के आशंका बढ़ जाती है। पुरुषों में उम्र बढ़ने के साथ हड्डियों की ये बीमारी नजर आती है, हालांकि खराब आदतों के कारण ये बीमारी कम उम्र में भी नजर आने लगी है। हड्डियां पतली होने की समस्या धीरे-धीरे बढ़ती है और ऐसा भी हो सकता है कि आपको लक्षण तब नजर आए जब हड्डी में फ्रैक्चर हो। ओस्टियोपोरोसिस होने पर हिप्स, स्पाइन, कलाई आदि जगहों पर फ्रैक्चर होने की संभावना ज्यादा होती है।

● जिन पुरुषों को धूम्रपान और शराब की लत होती है उनकी हड्डियां जल्दी कमजोर और पतली हो जाती हैं।

● जो मरीज स्टेरॉयड लेते हैं उनमें भी हड्डियां कमजोर होने की आशंका ज्यादा होती है।

● अगर आपको डायबिटीज, थायरॉइड जैसी बीमारी है तो आपकी हड्डी आगे चलकर कमजोर होगी इसकी आशंका बढ़ जाती है।

● जो पुरुष व्यायाम नहीं करते उनकी हड्डियों में पतलापन उम्र से पहले ही आ जाता है।

● किडनी, लंग्स, पेट और इटेस्टाइन से जुड़ी बीमारी में भी हड्डी कमजोर हो सकती है।

● हार्मोन्स में बदलाव के कारण भी हड्डियों में पतलेपन की समस्या हो सकती है।

● अगर आप पूरे दिन शारीरिक गतिविधियों में हिस्सा नहीं लेते हैं या गलत पोशचर में बैठकर काम करते हैं तो भी हड्डियों की बीमारी का शिकार हो सकते हैं।

● अगर आप कैल्शियम, प्रोटीन जैसे पोषक तत्व नहीं लेंगे तो भी आपकी हड्डियां पतली और कमजोर हो सकती हैं।

● अगर आप सोडियम की मात्रा ज्यादा ले रहे हैं तो भी हड्डियां कमजोर हो सकती हैं, आपको एक दिन 1500 मिली ग्राम से ज्यादा सोडियम नहीं लेना चाहिए।

● अगर आप पूरा दिन घर पर रहते हैं तो भी आपकी हड्डियां कमजोर हो सकती हैं, विटामिन डी की कमी से हड्डियां पतली हो जाती हैं।

● **पुरुषों में हड्डियों की कमजोरी और पतलेपन से बचने के लिए क्या करें?**

● हड्डियों में कमजोरी और पतलेपन की समस्या से बचने के लिए आपको एल्कोहॉल और धूम्रपान का सेवन छोड़ देना चाहिए।

● आपको विटामिन डी और कैल्शियम युक्त चीजों का सेवन करना चाहिए।

● हड्डियों की बीमारी से बचने के लिए आपको हर दिन कम से कम 40 मिनट कसरत करनी चाहिए।

● रोजाना टहलने जाना, जॉगिंग, सीढ़ी चढ़ने जैसे आदतों को रूटीन में शामिल करें।

● अपने पॉशचर पर ध्यान दें, एक ही पॉशचर में ज्यादा देर बैठने से बचें।

● अपनी डाइट में सोडियम की मात्रा कम कर दें, इसके साथ ही प्रोसेस्ड या जंक फूड को अवाइड करें। जंक फूड में सोडियम ज्यादा होता है।

● अगर आप समय पर हड्डियों की बीमारी का इलाज करवाएंगे तो बड़े जोखिम से बच सकते हैं, हड्डियों में लगातार समस्या बनी हुई है तो बिना देर किए डॉक्टर को दिखाएं।

● जंगली लहसुन...

► जंगली लहसुन का रंग हरा होता है। इसका स्वाद कड़वा होता है। जंगली लहसुन एक घास है जोकि लहसुन की ही तरह होती है। इसकी प्रकृति गर्म है। जंगली लहसुन वायु और सूजन को नष्ट करती है तथा चेहरे की चमक को बढ़ाती है। यह पेट में पानी भरने की बीमारी के लिए लाभदायक है। जंगली लहसुन आंतों को हानि पहुंचा सकती है। इसलिए इसका ज्यादा इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। इसे शक्तिवर्धक दवाइयों में ही इस्तेमाल किया जाता है इसकी कीमत भी लगभग साढ़े तीन हजार रूपए किलो में है।

