

• बालों में...

डैंड्रफ

बदलते मौसम में बालों में डैंड्रफ होना एक आम समस्या है। वैसे, तो डैंड्रफ किसी भी मौसम में हो सकती है लेकिन बदलते मौसम में इसकी परेशानी कई गुना बढ़ जाती है। गलत खानपान, फंगल इंफेक्शन और गलत प्रोडक्ट्स के इस्तेमाल से बालों में डैंड्रफ की समस्या हो सकती है। डैंड्रफ सफेद पपड़ी की तरह बालों और स्कैल्प पर हो जाती है। कई बार ये इतनी ज्यादा होती है कि ये कपड़ों पर भी झड़ने लगती है। लंबे समय तक डैंड्रफ रहने से बाल कमज़ोर होने के साथ रुखे भी हो जाते हैं। ऐसे में बदलते मौसम में डैंड्रफ को कम करने के लिए कुछ टिप्स को फॉलो किया जा सकता है।

► बदलते मौसम में डैंड्रफ को कम करने के लिए स्कैल्प पर 15 मिनट के लिए नींबू के रस को लगा के रखें। नींबू बालों के पीप्पच को ठीक करने के साथ बालों को शाही बनाता है। नींबू को बालों की जड़ों में लगाने से बाल मजबूत बनते हैं और डैंड्रफ भी दूर होता है। ध्यान रखें, नींबू को पानी में मिलाकर ही बालों पर लगाएं। बदलते मौसम में बालों की देखभाल करने के लिए हेयर



स्टाइलिंग प्रोडक्ट्स का कम से कम इस्तेमाल करें। हेयर स्टाइलिंग प्रोडक्ट्स बालों से नैचुरल शान को कम करते हैं और डैंड्रफ को बढ़ाते हैं। इन प्रोडक्ट्स के इस्तेमाल से बाल रुखे होने के साथ स्कैल्प संबंधित समस्याएं भी बढ़ती हैं।

► बदलते मौसम में बालों की देखभाल करने के लिए बालों को ज्यादा गर्म पानी से बॉश न करें। इस कारण बाल रुखे होने के साथ डैंड्रफ की समस्या को बढ़ा सकते हैं। गर्म पानी डैंड्रफ को बढ़ाने के साथ हेयरफॉल को भी बढ़ाते हैं।

► बदलते मौसम में खानपान की वजह से भीड़ंड्रफ को समस्या हो सकती है। ऐसे में बालों को हेल्दी रखने के लिए हरी सब्जियों के साथ साबुत अनाज, लहसुन, मूँगफली और तिल को डाइट में अवश्य शामिल करें। इन चीजों के सेवन से बाल अंदरूनी तौर पर मजबूत होते हैं और डैंड्रफ की समस्या भी कम होती है।

► बालों को रुसी से बचाने के लिए बालों पर तिल के तेल से मालिश भी की जा सकती है। तिल के तेल में विटामिन सी और ई पाया जाता है, जो बालों को पोषण देने के साथ सूज की अल्पवृद्धयलेट किरणों से बालों का बचाव करता है।

• स्किन प्रॉब्लम...

चेहरे की छाइयां



ह इपरिपिग्मेंटेशन एक ऐसी स्किन प्रॉब्लम है, जिससे छुटकारा पाने के लिए हम महंगे से महंगे टीटमेंट्स और ब्यूटी प्रोडक्ट्स को इस्तेमाल करने से भी नहीं

चूकते हालांकि, रिजल्ट के नाम पर अक्सर यही देखने को मिलता है कि जबतक प्रोडक्ट का इस्तेमाल करते हैं, तब तक असर दिखता है और उसके बाद फिर से काली छाइयां चेहरे को धेर लेती हैं। अगर आपके साथ भी ऐसा हुआ है और अब आप निराश होकर सबकुछ छोड़ चुके हैं, तो अब एक बार मुलेठी को आजमा कर देखें। मुलेठी एक नेचुरल हब्क है, जिसके अंदर कई चमत्कारी गुण हैं। गले की खराश से लेकर त्वचा की रंगत तक यह सबकुछ सुधार सकता है। आइये जानते हैं मुलेठी को स्किन ट्रीटमेंट कैसे इस्तेमाल करें।

► मुलेठी फेस मास्क-आप गाढ़ा पेस्ट बनाने के लिए मुलेठी पाउडर को शहद या दही के साथ मिलाकर एक DIY फेस मास्क तैयार कर सकते हैं। साफ त्वचा पर मास्क लगाएं और गुनगुने पानी से धोने से पहले इसे 15-20 मिनट के लिए छोड़ दें। अपने रंग को चमकदार और समान बनाने के लिए इस मास्क का प्रयोग सप्ताह में एक या दो बार करें।

► मुलेठी इन्फ्यूज्ड टोनर-एक शक्तिशाली मुलेठी-युक्त टोनर बनाने के लिए, आपको मुलेठी की जड़ को गर्म पानी में उबालना होगा। इसके बाद चेहरा साफ करके टोन और संतुलित करने के लिए कॉटन पैड का इस्तेमाल करके टोनर लगाएं। इस टोनर के नियमित इस्तेमाल से समय के साथ काले धब्बे और पिग्मेंटेशन को कम करने में मदद मिल सकती है।



► मुलेठी सीरम-आपको मुलेठी एक्स्ट्रैक्ट्स बाले स्किन के लिए प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करना चाहिए। इसे अपनी डेली स्किनकेर फ्लीन में शामिल करें। मुलेठी से तैयार किए गए सीरम या स्पॉट करेक्टर पिग्मेंटेशन और काले धब्बों के विशेष रूप से टारगेट करके ठीक कर सकते हैं। इसके लगातार इस्तेमाल से आपको स्किन टोन में काफी फर्क नजर आएगा।

► मुलेठी तेल मालिश-एक एसेंशियल फेस ऑयल तैयार करने के लिए मुलेठी पाउडर को किसी अन्य फेस ऑयल, जैसे नारियल या बादाम तेल के साथ मिलाएं। इससे ब्लड सर्क्सेशन में सुधार करने और मुलेठी के त्वचा-चमकदार गुणों के अवशोषण को बढ़ावा देने में मदद मिलेगी। इस तेल से चेहरे पर हल्के हाथ से मसाज करें।

स्किन फ्लॅटिंग का मूल

मंत्र है त्वचा की

सही देखभाल

और उसे

आवश्यक

हाइड्रेशन देना

इस प्रक्रिया में,

सबसे पहले

त्वचा को अच्छे

से साफ किया

जाता है ताकि

यह किसी भी

प्रकार की

गंदगी या

ऑयल से मुक्त

हो जाए।

इसके बाद,

हल्के और

पानी आधारित

प्रोडक्ट्स

जैसे कि सीरम

और एसेंस

लगाए जाते हैं।

इन प्रोडक्ट्स

को लगाने का

मुख्य उद्देश्य

त्वचा की

गहराई में नमी

पहुंचाना होता

है...

• चयन...

हेयर कलर...



हेयर कलर करवाने से पहले आपको यह तय करना होगा कि आप किस प्रकार के हेयर कलर और किस रंग का चयन करना चाहते हैं। हेयर कलर करवाने से स्किन टेस्ट करना बेहतर होता है, जिससे आप यह सुनिश्चित कर सकें कि आपको किसी प्रकार की त्वचा संबंधी समस्या तो नहीं है।

हेयर कलर करने से पहले, आपको अपने बालों को अच्छे से कंडीशन करना चाहिए। इससे बालों को ताजगी मिलती है और कलर का प्रभाव भी बेहतर होता है। अगर आप पहली बार हेयर कलर करवा रहे हैं या आपके पास बालों की विशेष समस्याएं हैं, तो एक पेशेवर

हेयर स्टाइलिस्ट से सलाह लेना बेहतर होगा। कलर करवाने के बाद, बालों को शैम्पू और कंडीशनर के साथ धोएं। मिल्ड और सल्फेट रहित शैम्पू का उपयोग करना बेहतर हो सकता है क्योंकि यह बालों को बहुत अच्छा बनाती है। गहराई में नमी पहुंचाना होता है। अंत में, एक मोटा मॉइस्चराइजर लगाकर उस नमी को त्वचा में सील कर दिया जाता है।

• हाथों पर झुर्रियां...

■ बर्नन धोते समय या साफ-

सफाई करने के दौरान आप कैमिकल प्रोडक्ट्स का ज्यादा इस्तेमाल करते हैं, जो आपके हाथों के स्किन को डैमेज कर सकता है और समय से पहले हाथों पर बढ़ापे के लक्षणों का कारण बन सकता है, जिसे रोकने के लिए आप घर के काम करते समय दस्ताने जरूर पहनें। नहाने या हाथ धोने के लिए कैमिकल फ्री और मॉइश्चराइजिंग साबुन का इस्तेमाल करने की कोशिश करें। इस तरह के साबुन आपकी त्वचा में प्राकृतिक तेलों को बनाए रखने में मदद करते हैं, जिससे स्किन ड्राई नहीं होती और उम्र बढ़ने के लक्षणों को भी कम किया जा सकता है।



स्किन फ्लॅटिंग नया ट्रेंड

ए क सुंदर और खिला-खिला चेहरा हर किसी को भाता है, और इसी खासियत यह है कि यह त्वचा को लंबे समय तक हाइड्रेट रखती है, जिससे त्वचा की सूखापन और खिंचाव जैसी समस्याएं दूर होती हैं। साथ ही, यह त्वचा को हेल्दी और जवान बनाए रखने में मदद करती है। अब यह ब्यूटी रूटीन का एक अहम हिस्सा बन चुका है।

● स्किन फ्लॅटिंग के फायदे-गहराई से हाइड्रेशन : यह तकनीक त्वचा को अंदर तक नमी पहुंचाती है, जिससे त्वचा हाइड्रेटेड और ताजगी से भरी रहती है।

● त्वचा की सॉफ्टनेस : नियमित रूप से स्किन फ्लॅटिंग करने से त्वचा नरम और मुलायम बनती है।

● सुंदर चमक : यह तकनीक त्वचा को एक हेल्दी और नेचुरल चमक देती है।

● सूखापन और खिंचाव में कमी : स्किन फ्लॅटिंग से त्वचा का सूखापन और खिंचाव कम होता है, जिससे त्वचा अधिक स्वस्थ दिखती है।

● फाइन लाइन्स और झुर्रियां में कमी : हाइड्रेटेड त्वचा अधिक लचीली होती है, जिससे फाइन लाइन्स और झुर्रियां कम नजर आती हैं।

● त्वचा की बैरियर क्षमता में सुधार : यह तकनीक त्वचा की प्राकृतिक बैरियर क्षमता को मजबूत करती है, जिससे त्वचा बाहरी कारकों से बेहतर सुरक्षित रहती है।

● त्वचा की टोन में सुधार : स्किन फ्लॅटिंग से त्वचा की टोन अधिक समान और स्वस्थ दिखती है।

