



● **समस्या...**

एक्ने-पिम्पल्स

पिम्पल्स या मुहांसों की समस्या लगभग हर किसी को कभी ना कभी होती ही है। स्किन से जुड़ी यह सबसे कॉमन प्रॉब्लम है जिसके कई कारण हैं। स्किन पोर्स में छुपी गंदगी, चिपचिपापन, धूप और प्रदूषण से होने वाला डैमैज पिम्पल्स की समस्या बढ़ा सकता है। लेकिन, क्या आप जनते हैं कि आपकी रोजमर्रा की डाइट में शामिल कुछ कॉमन फूड्स भी पिम्पल्स का कारण बन सकते हैं।

► सफेद चीनी एक रिफाईंड फूड है जिसमें कार्ब्स और कैलोरी के अलावा कुछ भी नहीं होता। शर्करा आपकी स्किन को नुकसान पहुंचाती है जिससे एक्ने की समस्या गम्भीर हो सकती है। बिस्किट, कुकीज और बोटलबंद ड्रिंक्स में शर्करा की मात्रा बहुत अधिक होती है इसीलिए, तुरंत इनका सेवन बंद कर दें।

► कुछ स्टडीज के अनुसार दूध और डेयरी प्रॉडक्ट्स की वजह से एक्ने की प्रॉब्लम हो सकती है। विशेषकर टीनएज में आनेवाले पिम्पल्स और एक्ने की समस्या गम्भीर बन सकती है। दूध और आइसक्रीम जैसी चीजों के सेवन से शरीर में इंसुलिन का लेवल



असंतुलित हो जाता है और यह एक्ने की परेशानी को बढ़ा सकता है।

► जंक फूड और फास्ट फूड्स में ऐसी चीजों का इस्तेमाल अधिक होता है जो प्रोसेस्ड होती हैं। बर्गर, मफिन्स, फ्रेंच फ्राइज, मिल्कशेक और सोडा जैसी चीजों में शर्करा, फैट, कार्ब्स, नमक और बेकिंग सोडा का भी इस्तेमाल बहुत अधिक होता है। ये सभी चीजें एक्ने का खतरा बढ़ा सकती हैं।

► पिम्पल्स और एक्ने की परेशानी बढ़ने का एक कारण आपकी मनपसंद चॉकलेट भी हो सकती है। स्टडीज के अनुसार मिल्क चॉकलेट या डार्क चॉकलेट, दोनों के सेवन से एक्ने की समस्या बढ़ सकती है। इसीलिए, चॉकलेट से परहेज करने की सलाह दी जाती है।

► स्ट्रॉबेरी, आम, इमली, कीवि, संतरे और फिग जैसे स्वादिष्ट फलों को सूखाकर उन्हें बाजार में बेचा जाता है। इन सूखे फलों के टुकड़ों को स्वाद बढ़ाने के लिए शर्करा से लपेटा जाता है। जब आप ड्राइड फ्रूट्स का सेवन करते हैं तो इससे सीबम का उत्पादन अधिक होता है, शरीर में सूजन बढ़ती है और एक्ने की समस्या बढ़ जाती है।

● **चिंता...**

सफेद बाल कने परेशान



उम्र बढ़ने के साथ बालों का सफेद होना एक आम बात है। लेकिन आज के समय में कम उम्र में ही लोगों के बाल सफेद हो रहे हैं। इसके पीछे कई कारण हो सकते हैं जैसे प्रदूषण, गलत खानपान, खराब जीवनशैली और केमिकल युक्त प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करने की वजह से सफेद बालों की समस्या हो सकती है। अपने सफेद बालों को काला करने के लिए ज्यादातर लोग हेयर डाय मेहंदी और कलर का इस्तेमाल करते हैं। लेकिन इनमें हानिकारक केमिकल्स मौजूद होते हैं जो बालों को नुकसान पहुंचा सकते हैं। ऐसे में, बालों को प्राकृतिक रूप से काला करने के लिए आप कुछ घरेलू उपायों का सहारा ले सकते हैं। आज हम आपको ऐसे ही एक कारगर घरेलू नुस्खे के बारे में बताने वाले हैं, जिससे आपके बाल नैचुरली काले हो सकते हैं। तो आइए, जानते हैं इसके बारे में विस्तार से -

► अपने सफेद होते बालों को काला करने के लिए आप नारियल तेल और कलौंजी का इस्तेमाल कर सकते हैं। जी हां, ये दोनों ही चीजें बालों के लिए काफी फायदेमंद हैं। कलौंजी के बीज में फैटी एसिड, एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो डैंड्रफ को हटाने के साथ ही सफेद बालों की समस्या को दूर कर सकता है। साथ ही, बालों की ग्रोथ में भी मदद कर सकता है। नारियल तेल स्कैल्प को नरिश करता है। साथ ही, बालों को लंबा और काला करने में भी मददगार होता है।

► सफेद बालों की परेशानी को दूर करने के लिए सबसे पहले नारियल के तेल को गर्म कर लें। फिर इसमें कलौंजी के बीज डालें और इसे 5 से 10 मिनट के लिए पकाएं। जब तेल उबल जाए, तो इसे ठंडा करके छान लें। इसके बाद इस तेल को अपने स्कैल्प और बालों में लगाएं। करीब 10 मिनट तक हल्के हाथों से मसाज करें। इसे रातभर बालों में लगा रहने दें। सुबह किसी माइल्ड शैंपू की मदद से बालों को धो लें। सप्ताह में 2-3 बार इस तेल का प्रयोग करने से धीरे-धीरे बाल काले होने लगेंगे।

► सफेद होते बालों को काला करने के लिए नारियल तेल और कलौंजी का मिश्रण काफी फायदेमंद साबित हो सकता है। हालांकि, ध्यान रखें कि अगर आपको इनमें से किसी भी सामग्री से एलर्जी है, तो इसका इस्तेमाल न करें।

● **स्किन केयर...**

मॉइश्चराइजर...



यदि आपकी स्किन ऑयली है और आप सोचती हैं कि आपको किसी मॉइश्चराइजर की आवश्यकता नहीं है तो आप गलत हैं। हर किसी की स्किन को मॉइश्चराइजर की आवश्यकता होती है। यदि आपकी ऑयली स्किन है तो आपको कोई ऑयल फ्री मॉइश्चराइजर प्रयोग करना चाहिए और यदि ड्राई स्किन है तो किसी साधारण से मॉइश्चराइजर का प्रयोग करें।

यदि आप कहीं बाहर निकल रही हैं तो सनस्क्रीन का प्रयोग

50 की उम्र में भी जवां बनी रहेगी आप

त्वचा को जवां बनाए रखने के लिए आपको अपनी डाइट में प्रोटीन की मात्रा को बढ़ाना होगा। प्रोटीन हमारे शरीर में ऊतक के निर्माण में मदद करता है। इसके अलावा यह हमारे कोलेजन लेवल को बढ़ाने में काफी कारगर है। हालांकि त्वचा के लिए प्लांट बेस्ड प्रोटीन ज्यादा फायदेमंद होता है।

जितना जरूरी हमें अपनी सेहत का ख्याल रखना होता है उतना ही जरूरी हमें अपनी त्वचा का ख्याल भी रखना चाहिए। त्वचा हमारा एक ऐसा अंग है जो हमें जवां बनाए रखने में काफी मदद करता है। जिसका कारण है कि आप यदि अपनी बढ़ती उम्र के प्रभाव को कम करना चाहते हैं तो आपको अपनी त्वचा के विशेष ख्याल की आवश्यकता है। हमारी त्वचा में पाया जाने वाला तत्व कोलेजन हमें जवां दिखाने और बूढ़ा दिखाने के लिए सीधे तौर पर जिम्मेदार होता है। कोलेजन हमारे शरीर में पाया जाने वाला एक नेचुरल प्रोटीन है जो हमारे त्वचा के अलावा नाखून और बालों की सेहत के लिए भी जिम्मेदार होता है।

● **प्रोटीन डाइट**-त्वचा को जवां बनाए रखने के लिए आपको अपनी डाइट में प्रोटीन की मात्रा को बढ़ाना होगा। प्रोटीन हमारे शरीर में ऊतक के निर्माण में मदद करता है। इसके अलावा यह हमारे कोलेजन लेवल को बढ़ाने में काफी कारगर है। हालांकि त्वचा के लिए प्लांट बेस्ड प्रोटीन ज्यादा फायदेमंद होता है।

● **रेटिनाॅल का इस्तेमाल**-रेटिनाॅल हमारी त्वचा में कोलेजन की मात्रा को बढ़ाने का काम करता है। जिससे हमारी त्वचा में झाइयां और पिंपल की समस्या कम होती है। इसे नियमित प्रयोग से हमारी त्वचा में मौजूद सेल्स बूट होते हैं। इसलिए त्वचा का ख्याल करने के लिए आप रोजाना रेटिनाॅल का इस्तेमाल कर सकते हैं।

● **भरपूर नींद**-नींद की कमी एक ऐसा कारण है जो हमारी त्वचा की सेहत को काफी नुकसान पहुंचाती है। रोजाना 7-8 घंटे की नींद न लेने से हमारी स्किन के बैरियर्स प्रभावित होता है। इसके अलावा यह हमारे कोलेजन निर्माण को भी नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है।

● **नाइट स्किन केयर**-त्वचा का ख्याल रखने के लिए सबसे बेहतरीन समय रात का है। यदि आप रात में सोने से पहले अपनी त्वचा पर किसी तरह के ब्यूटी प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करते हैं, तो यह

आंखों पर खीरा



खीरा त्वचा और आंखों के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इसके रोजाना सेवन या इस्तेमाल शरीर हाइड्रेट रहता है और त्वचा में भी निखार आता है। क्या आंखों पर खीरा रखने से फायदा होता है। तो हम आपको बताना चाहते हैं कि आंखों पर खीरा रखने से आपको कई लाभ मिल सकते हैं। इससे आंखों की सूजन, जलन और काले घेरे कम हो सकते हैं। साथ ही त्वचा के कालेपन को कम करने में मददगार साबित हो सकता है। अगर आप आंखों के नीचे आने वाली झुर्रियों से परेशान हैं, तो खीरे आंखों पर रखने से ये समस्या भी दूर हो सकती है। खीरा में थायमिन, राइबोफ्लेविन, विटामिन बी 6, कैल्शियम और मैग्नीशियम जैसे तत्व पाए जाते हैं। साथ ही इसके एंटीइंफ्लेमेटरी और हाइड्रेटिंग गुण के कारण यह आंखों की सूजन कम कर सकता है। यह आंखों के पास वाले हिस्से में ब्लड सर्कुलेशन बढ़ाने में भी मदद करता है। खीरे के स्लाइस को आंखों पर रखने से आंखों की सूजन में कम आ सकती है। आंखों की सूजन के कारण आपके चेहरे की खूबसूरती भी कम हो जाती है। लेकिन खीरा आंखों पर लगाने से इसके एंटीइंफ्लेमेटरी और एंटीऑक्सीडेंट गुण आंखों की सूजन को कम कर सकते हैं।

आपकी त्वचा की सेहत को लंबे समय तक दुरुस्त बनाए रख सकता है।

● **डेली एक्सरसाइज**-कई हेल्थ रिपोर्ट में यह बात साबित हो चुकी है कि रोजाना एक्सरसाइज करने से हमारी स्किन की सेहत में सुधार आता है। वहीं यदि हम एक्सरसाइज नहीं करते हैं तो इससे हमारी त्वचा पर जल्दी बुढ़ापा दिखाई देने लगता है।

■ साभार- हेनजी

● **नाईट क्रीम...**

■ **वैसे तो नाईट क्रीम का प्रयोग आपका करते ही रहना चाहिए। परन्तु यदि आपकी स्किन ज्यादा सेंसिटिव है तो आपको एक बार अपने डर्मटोलॉजिस्ट की सलाह अवश्य लेनी चाहिए। कई बार कुछ नाईट क्रीम ज्यादा थिक होती हैं और उससे आपकी स्किन में एक्ने व पिंपल्स हो सकती हैं। इसलिए अपने डॉक्टर से अवश्य सलाह लें। जब भी आप नाईट क्रीम का चुनाव करें, तो अपने त्वचा के अनुसार चुनें। अगर आपकी त्वचा ऑयली है, तो जेल वाली नाईट क्रीम का चुनाव करें। इससे त्वचा में मौजूद तेल कम हो सकता है।**

