नमामि गंगे

जल जीविका जैवविविधता

स्वास्थ्य एवं सौंदर्य

प्रशिक्षण मैन्युअल

राष्ट्रीय स्वच्छ गंगा मिशन
National Mission for Clean Ganga
गंगा सेवा भारत सेवा

भारतीय वन्यजीव संस्थान
Wildlife Institute of India

जल जीविका जैवविविधता

स्वास्थ्य एवं सौंदर्य

(हैल्थ एण्ड वैलनैस)

प्रशिक्षण मैन्युअल

जैवविविधता संरक्षण एवं गंगा जीर्णोद्धार परियोजना

डॉ0 संध्या जोशी

हेमलता खण्डूरी

डॉ0 रुचि बडोला

राष्ट्रीय स्वच्छ गंगा मिशन
National Mission for Clean Ganga

भारतीय वन्यजीव संस्थान
Wildlife Institute of India

विषय सूची

स्वास्थ्य एंव सौदर्य	1
प्रस्तावना	1
बनें एक सफल ब्यूटीशियन	3
थ्रैडिंग	3
वैक्सिंग	4
पैडीक्योर	5
मैनी क्योर	6
फेशियल	7
मेकअप	10
हेयर स्पा	11
हेयर स्टाइल	12
पायें दमकती त्वचा घर में उपलब्ध सामाग्री से	14
गुणकारी पपीता	15
खीरा	16
शहद	17
नरियल का तेल	19
बेकिंग पाउडर चमकती त्वचा के लिए	20
केले से सौंदर्य उपचार	21
संतरे के छिलके बड़े काम के	21
उबटन	22
दमकती त्वचा के लिए घरेलू उबटन	23
रहें बाल स्वस्थ प्राकृतिक उपचार से	25
बेसन बनाये बालों को स्वस्थ	26
नीम	29
गुणकारी हल्दी	32
एलोवेरा	36
तुलसी	38
नींबू	40

जल जीविका जैवविविधता

स्वास्थ्य एंव सौदर्य

प्रस्तावना

भारतीय वन्य जीव संस्थान" द्वारा **"राष्ट्रीय स्वच्छ गंगा मिशन"** के तहत चलाये जा रहे कार्यक्रम **"जैव विविधता संरक्षण एवं गंगा जीर्णोद्धार "** के अंतर्गत प्राथमिकता के आधार पर उन गांवों का चयन किया गया है जो गंगा नदी के किनारे अवस्थित हैं। और जिनकी प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष रुप से गंगा पर निर्भरता अधिक है। गंगा नदी की वर्तमान स्थिति, अत्यधिक दोहन व जैव विविधता के ह्रास को देखते हुए, एवं स्थानीय समुदाय की गंगा नदी पर निर्भरता कम करने के लिए, वैकल्पिक आजीविका हेतु प्रावधान के रुप में **ग्रीन स्किल** प्रशिक्षण की परिकल्पना की गई। जिसमें प्रशिक्षण लेने वाले प्रशिक्षार्थी गंगा प्रहरी होंगे जो कि गंगा की जैवविविधता के संरक्षण एवं संवर्धन हेतु महत्व पूर्ण भूमिका में रहेंगे। जलीय जीवों के संरक्षण एवं संवर्धन के लिए लोगों को जागरुक करेंगे। गांव में की जाने वाली सफाई वृक्षारोपण एवं नदी के किनारे की जाने वाली स्वच्छता सम्बंधित गतिविधियों के लिए समुदाय को प्रेरित करेंगे तथा स्वयं सक्रिय भागीदारी करेंगे।

प्रशिक्षण में स्थानीय युवाओं, युवतियों एवं महिलाओं की आजीविका संवर्धन एवं कौशल विकास के लिए इक्कीस दिवसीय प्रशिक्षण सत्र चलाये जायेंगे। प्रशिक्षणों का उद्देश्य भविष्य में प्रशिक्षार्थियों की आजीविका सुनिश्चित करना होगा। मुख्य रुप से उन्हीं प्रशिक्षणों का आयोजन किया जायेगा जिनसे स्थानीय युवाओं को सीधे लाभ मिल सके साथ ही **स्थानीय संसाधनों** की पहचान कर उनका आजीविका वर्धन के लिए उपयोग का भी प्रावधान रखा जायेगा। प्रशिक्षण देने के लिए कुशल प्रशिक्षकों की नियुक्ति की जायेगी साथ ही कोशिश की जायेगी कि प्रशिक्षक सम्बंधित विभागों से हों। व उन सामाजिक संस्थाओं से सम्बंधित हों जिन्होंने कि ग्रामीण क्षेत्रों आजीविका वर्धन के क्षेत्र में कार्य किया हो, तथा जिनके पास ग्रामीण तकनीकि के क्षेत्र में कुशल अनुभव हो, ताकि प्रशिक्षार्थी प्रशिक्षण लेने में प्रशिक्षण की तकनीकि की बारीकियों से परिचित हो सकें। प्रशिक्षार्थी इन प्रशिक्षणों के माध्यम से भविष्य में एक विषय विशेषकुशल प्रशिक्षक के रुप में अपनी आजीविका को सुनिश्चित कर सके।

बनें एक सफल ब्यूटीशियन

भूमिका

आज प्रत्येक नारी अपने व्यक्तित्व एवं सौंदर्य को लेकर सजग है। एक प्रभावशाली व्यक्तित्व के लिए जितना आवश्यक व्यवहार कुशल, वाकचातुर्य एवं चालढाल है उतना ही आवश्यक है कि आप कैसे दिखते हैं, आप का पहनावा कैसा है आदि । इस सब के लिए जरूरी है कि आप अपने सिर से लेकर पांव तक की देखभाल करें इसके लिए आवश्यक हो जाता है कि आप या तो स्वयं से ये करें या फिर ब्यूटिशियन की सहायता लें। हमारेव्यक्तित्व के निखार में मेकअप अहम् भूमिका निभाता है। अलग–अलग समय के लिए अलग–अलग प्रकार का मेकअप होता है। और इसमें एक ब्यूटीशियन की भूमिका बहुत महत्वपूर्ण होती है।

एक सफल ब्यूटिशियन बनने के लिए जरूरी है कि एक कुशल प्रशिक्षक से प्रशिक्षण लिया जाये। प्रशिक्षण चरणबद्ध होना चाहिए साथ ही प्रशिक्षक को चाहिये कि प्रत्येक प्रशिक्षार्थी से प्रायोगिक काम लिया जाये ताकि प्रशिक्षण की गुणवत्ता सुनिश्चित की जा सके, तथा प्रत्येक प्रशिक्षार्थी कर के सीख सके।

थ्रैडिंग

ब्यूटीशियन के प्रशिक्षण में सर्वप्रथम थ्रैडिंग करना सिखाया जाता है–:

- थ्रैडिंग करने के लिए सबसे पहले धागे की अनुमानित लम्बाई का ज्ञान होना जरूरी है।
- दर्द ना हो इसके लिए बर्फ साथ में रखें।
- भोंहों पर टैलकम पाउडर लगायें।
- और साथ ही कस्टमर की पसंद भी पूछें कि उसे कौन सा आकार चाहिये।

फोटो–1 थ्रैडिंग सिखाती प्रशिक्षिका

- धागे को लें तथा इसके दोनों किनारों को बांधकर गोलाकार आकार दें।
- एक हाथ में धागे की गांठ को पकड़ें और दूसरे हाथ में धागे का दूसरा सिरा पकड़ें।
- अब एक हाथ को S के आकार में घुमायें।
- ध्यान रहे कि धागे के बीच के हिस्से में गांठ ना पड़े।
- एक–एक करके हर एक उस बाल को हटायें जो कि भोंहों के आकार के अनुरूप ना हों।
- हमेशा बालों के विपरीत दिशा में धागे को खींचा जाये यही थ्रैडिंग का सही तरीका होता है।
- थ्रैडिंग के दौरान अपने हाथों को सही प्रकार से खोलें और बंद करें। जब एक हाथ खुलता है तो दूसरा हाथ बंद होता है।
- भौहों से बाल तब ही निकलेंगे जब धागे को बीच से घुमाया जायेगा।

वैक्सिंग

शरीर से अनचाहे बालों को निकालने के लिए वैक्स सबसे उचित और सुरक्षित उपाय है। वैक्स तीन प्रकार की होती है :

- कोल्ड वैक्स
- हॉट वैक्स
- घरेलू वैक्स।

फोटो –2 प्रशिक्षार्थियों द्वारा की गई वैक्सिंग

प्रथम दोनों प्रकार की वैक्स में ही समान रूप से पैराफिन तथा मधुमक्खी का मोम रैसीन जो कि एक लुब्रीकेट की तरह काम करता है, का समान रूप से का प्रयोग होता है। घरेलू वैक्स के लिए नींबू चीनी का वैक्स इस्तेमाल किया जाता है।

- वैक्सिंग के लिए :वैक्स को गर्म करें ताकि वैक्स अच्छे से पिघल जाये।
- त्वचा पर उपयोग करने से पूर्व तापमान देख लें जिससे कि गर्म वैक्स का उपयोग करने से त्वचा जले नहीं।

- दर्द ना हो इसके लिए जहां वैक्स करना हो वहां टैलकम पाउडर लगायें।
- वैक्स को बटर नाइफ की सहायता से अनचाहे बालों पर लगायें।
- वैक्स लगाने के उपरांत उसके ऊपर साफ कपड़े की की या रेडीमेड स्ट्रिप लगायें।
- हल्के हाथों से स्ट्रिप को वैक्स पर चिपकायें।
- स्ट्रिप को उल्टी दिशा में खींच लें।
- कोल्ड वैक्स पर स्ट्रिप पर पहले से ही लगी होती है।

घरेलू वैक्स –

- घरेलू वैक्स बनाने के लिए एक कटोरी चीनी लें।
- आठ से दस नींबू लें।
- नींबू को निचोड़ कर बीज अलग कर लें।
- चीनी तथा नींबू को मिला कर गर्म कर लें।
- इस घोल को थोड़ा गाढ़ा होने दें।
- जब घोल चिप–चिपा हो जाये तो गैस बंद कर दें।
- थोड़ा ठंडा होने पर उपरोक्त विधि से वैक्सिंग करें।

पैडीक्योर

कहावत है कि व्यक्तित्व की पहचान पांव से ही होती है। पांव की देखभाल के लिए पैडीक्योर सबसे अधिक सटीक उपाय है। पैडीक्योर के लिए :

- सबसे पहले पानी गर्म करना है। पानी अधिक गर्म नहीं होना चाहिये ना अधिक ठंडा। अधिक गर्म पानी पांव जलायेगा और ठंडे पानी से पैर साफ नहीं होते हैं।
- पानी को एक टब में डालें। अब इसमें थोड़ा शैम्पू, हाइड्रोजनपैरोक्साइड, अमोनिया तथा दो चम्मच नमक डालें।
- इस पानी में पैरों को आधे घंटे के लिए डुबो दें।
- पैर रगड़ने के झांवे से एड़ियों को रगड़ें ताकि डैड स्किन निकल जाये।
- क्यूटिकल्स को हल्के से पीछे धकेलें और साफ करें।

- नाखून साफ करने के ब्रश से नाखून साफ करें।
- पैरों को पानी से बाहर निकाल कर स्क्रब करें।
- अब पैरों को साफ पानी से धोने के बाद पोंछ कर क्रीम से मसाज करें।

मैनी क्योर

पैडीक्योर की तरह ही मैनीक्योर हाथों की सुंदरता बढ़ाने के लिए किया जाता है। मैनीक्योर के लिए –

- सबसे पहले नेलपेंट रिमूवर की सहायता से हाथ के नाखूनों से नेलपेंट साफ करें।
- नाखूनों को काटें। नेल फाइलर की सहायता से नाखूनों को घिस कर सही आकार दें।
- एक टब में गर्म पानी लें तथा उसमें हाइड्रोजनपैरॉक्साइड,अमोनिया,शैम्पू तथा नमक डालें।
- अब इसमें हाथों को आधे घंटे के लिए डुबो दें।
- ब्रश की सहायता से नाखून साफ करें तथा क्यूटिकल्स को साफ करें।
- हाथों को पानी से निकाल कर सूखे तौलिए से पोंछ कर स्क्रब से मसाज करें।
- साफ पानी से धोकर हैंड क्रीम लगाएं।

घरेलू विधि से करें पैडीक्योर

- घरेलू विधि से पैडीक्योर तथा मैनीक्योर करने के लिए गर्म पानी लें।
- एक चम्मच नमक लें।
- एक नींबू का रस लें।
- कोई भी शैम्पू लें।
- आधा चम्मच ग्लीसरीन लें।
- दो चम्मच नारियल तेल लें।
- गुलाब जल या गुलाब की पत्तियां लें।
- सभी सामाग्री को गर्म पानी में मिला कर उपरोक्त विधि से पैडीक्योर, मैनीक्योर करें।

फेशियल

फेशियल से चेहरे का सौदर्य बढ़ता है। चेहरे से डैडस्किन निकल जाती है। चेहरे की त्वचा में कसाव आता है। त्वचा कांतिमय होकर चमकने लगती है।

फोटो–3 फेशियल सिखाती प्रशिक्षिका

- फेशियल के लिए सबसे पहले बालों को बैंड की सहायता से पीछे कर लेना चाहिए।
- अगर ब्लीच करना चाहते हैं तो पहले ब्लीचिंग क्रीम लगा कर थोड़ी देर के लिए छोड़ दें।
- फिर चेहरे को साफ कर लें।
- एक अच्छे स्क्रब की सहायता से चेहरे पर हल्के हाथों से मसाज करें।
- स्क्रब के बाद चेहरे को स्टीम दें।
- स्टीम के बाद चेहरे को साफ तौलिए से पोंछ कर सुखा लें।
- अब जैल लगा कर मसाज करें।
- जैल से मसाज करने के बाद क्रीम से मसाज करें।
- फेशियल की मसाज अलग–अलग चरणों में करीब एक से डेढ़ घंटे की जाती है। इससे रक्त संचार बढ़ जाता है।
- मसाज के बाद गर्मियों मे चेहरे को एक साफ रूमाल या नैपकिन पेपर से ढक कर बर्फ की भी लगा सकते हैं।
- आखिर मे फेस पैक लगायें।
- फेस पैक सूखने के उपरांत ठंडे पानी से मुंह धो लें।

घर में करें फेशियल

घर में फेशियल करने के लिए फेशियल को चार चरण में पूरा करेंगे।

- ब्लीच
- स्क्रब
- फेस पैक
- क्लींजिंग
- मसाज

घरेलू ब्लीच

ब्लीच फेशियल करने का पहला चरण होता है। इससे चेहरा साफ होकर दमकने लगता है। चेहरे के दाग धब्बे हल्के हो कर खत्म हो जाते है। घर पर ब्लीच तैयार करने के लिए हमारे आस पास ही बहुत सारी चीजें मौजूद होती हैं जिनका हम रोज मर्रा जिन्दगी में इस्तेमाल करते हैं।

- खीरे का रस लें।
- एक नींबू का रस लें। दोनों को मिला लें।
- रुई से पूरे चेहरे व गर्दन पर लगायें।
- पंद्रह से बीस मिनट लगा कर छोड़ दें। साफ पानी से चेहरा धो लें।

घर पर ब्लीच करने के लिए सामाग्री–

- खीरा
- नींबू

क्लींजिंग

- कटोरी में एक टेबल स्पून कच्चा दूध लें।
- उसमें नींबू का रस मिलायें बीजों को को अलग कर लें।
- साफ रुई की सहायता से इस मिश्रण को पूरे चेहरे व गर्दन पर लगायें।
- चेहरे पर गोलाई मे मसाज करें।
- दस मिनट के लिए छोड़ दें। साफ पानी से मुह धो लें।

घरेलू क्लींजर बनाने के लिए सामाग्री

- कच्चा दूध
- दो चम्मच नींबू का रस

स्क्रब

- कटोरी में एक बड़ा चम्मच चावल का आटा लें।
- इसमें एक चम्मच शहद मिलायें।
- अब इसमें गुलाब जल मिलायें।
- गाढ़ा पेस्ट बनायें।
- इस मिश्रण को पूरे चेहरे व गर्दन में लगायें।

घरेलू स्क्रब बनाने के लिए सामाग्री

- चावल का आटा
- शहद
- गुलाब जल

- हल्के हाथों से तीन से चार मिनट तक मसाज करें।
- दस मिनट के लिए छोड़ दें।
- ठंडे पानी से चेहरा धो लें।
- साफ तौलिए से चेहरा थप थपा कर सुखा लें।

मसाज

मसाज क्रीम बनाने के लिए सामाग्री

- दही या योगर्ट शहद
- जैविक अथवा कस्तूरी हल्दी

- आधा कटोरी दही लें।
- एक चौथाई चम्मच हल्दी लें।
- दही तथा हल्दी को अच्छी तरह मिलायें।
- इस मिश्रण से चेहरे पर तथा गर्दन पर अच्छी तरह लगायें।
- गोलाई में व नीचे से ऊपर की तरफ दस से पंद्रह मिनट मसाज करे ।
- दस मिनट के लिए छोड़ दें।
- साफ पानी से चेहरा धो लें साफ तौलिए से चेहरा थपथपा कर सुखा लें।

फोटो–4 घरेलू फेस पैक

फेस पैक

फेस पैक बनाने के लिए सामाग्री

- आधा पका केला
- शहद
- ऑलिव ऑयल

- घरेलू फेस पैक बनाने के लिए पूरी तरह से पका आधा केला लें।
- केले को छील कर उसे अच्छी तरह से मैश करें।
- अब उसमे एक बड़ा चम्मच शहद मिलायें।
- अगर त्वचा सूखी है तो एक चम्मच ऑलिव ऑयल मिला लें। इन सभी को खूब अच्छी तरह से मिक्स करें।
- अब इस फेस पैक को पूरे चेहरे व गर्दन मे लगायें।
- बीस से पच्चीस मिनट के लिए छोड़ दें।
- गीले तौलिए से साफ करें। ठंडे पानी से मुंह धो लें।

मेकअप

अलग–अलग समय में अलग–अलग प्रकार का मेकअप किया जाता है। मेकअप में समय और मौसम का भी ध्यान रखना आवश्यक होता है। शादी और रात के समय होने वाली पार्टियों में गहरा मेकअप किया जाता है। दिन के समय होने वाले समारोह में हल्का मेकअप किया जाता है। इसी प्रकार सर्दियों में होने वाली पार्टियों के लिए गहरा डार्क मेकअप किया जाता है और गर्मियों में होने वाली पार्टियों के लिए हल्का मेकअप व हल्के रंग के कपड़ों का चुनाव किया जाता है।

मेकअप के लिए जरूरी सामान

- फेसवाश
- क्लींजर
- टोनर
- फाउंडेशन
- कंसीलर
- फेस पाउडर
- ब्लश
- लाइनर
- आइशैडो
- मस्कारा
- काजल
- लिपस्टिक

- सबसे पहले चेहरे को फेसवॉश से साफ करें।
- चेहरे पर टोनर लगायें।
- टोनर के बाद फाउंडेशन लगायें। ध्यान रहे फाउंडेशन त्वचा के रंग के अनुकूल ही लगायें।
- फाउंडेशन को पफ की सहायता से लगायें ताकि वो पूरी त्वचा पर एक समान लगे।
- फाउंडेशन के बाद चेहरे पर कंसीलर लगायें।
- कंसीलर के बाद फेस पाउडर लगायें।
- अब आंखों का मेकअप करें।
- आंखों के मेकअप के लिए सबसे पहले आइशैडो लगायें।
- आइशैडो के बाद आइलाइनर लगायें।
- लाइनर के बाद मस्कारा लगायें।
- आइब्रो पैंसिल से टचिंग करें।
- गालो पर ब्लश लगायें।
- आखिर में लिपस्टिक लगायें।

फोटो –5 ब्राइडल तथा पार्टी मेकअप सीखती प्रशिक्षार्थी

हेयर स्पा

हेयर स्पा से बाल मुलायम चमकदार और स्वस्थ होते हैं। जिस प्रकार से फेशियल से चेहरे की सुंदरता बढ़ती है उसी प्रकार हेयरस्पा बालों के सौंदर्य में चार चांद लगाता है।

- हेयरस्पा के लिए सर्वप्रथम बालों को एक अच्छे शैम्पू से साफ करके धो लें।
- गीले बालों में ही स्पा क्रीम की सहायता से अच्छी तरह से मसाज करें।
- मसाज हमेशा उंगलियों के पोर से गोलाई में घुमाते हुए ही करें।
- करीब 10 से 15 मिनट के बाद सिर को रिलैक्स होने के लिए छोड़ दें।

- अब बालों को स्टीम दें ।
- स्टीम देने के लिए या तो मशीन का प्रयोग करे या तौलिये को गर्म पानी में भिगा कर बालों में लपेट लें।
- 10 से 15 मिनट तक बालों को गर्म तौलिये से लपेट कर रखें।
- आखिर में बालो को किसी अच्छे शैम्पू से धो लें।

हेयर स्टाइल

मेकअप की पूर्णता तब ही होती है जब मेकअप के अनरूप ही बालों के स्टाइल बनाया जाये। बालों का स्टाइल भी ड्रेस, मौसम, समय, और पार्टी के प्रकार के अनुरूप ही किया जाता है। जिसमे जूड़ा, चोटी, खुले बाल आदि आते हैं, जिनका चुनाव समयानुकूल ही किया जाता है। जूड़ा बनाने के लिए अलग–अलग तरह के पफ, जूड़ा पिन, फूल और एसेसिरीज का उपयोग किया जाता है।

फोटो–6 प्रशिक्षार्थियों द्वारा बनाये गये हेयर स्टाइल

चोटी के भी बहुत से प्रकार होते है जैसे फ्रैंच प्लेट, खजूरी चोटी, जूड़ा चोटी, सादी चोटी आदि। बालों का स्टाइल हमेशा चेहरे की आकृति के अनुसार ही चुनें।

बालों की कटिंग द्वारा भी बालों को स्टाइल दिया जा सकता है।

- बालों की कटिंग करने के लिए सबसे पहले कस्टमर को कटिंग शीट पहनायें।
- कटिंग से पहले बालों को अच्छे माइल्ड शैम्पू से धायें।

फोटो –7: घरेलू विधि से बालों का ट्रीटमैंट

- कटिंग का सारा सामान जैसे क्लिप, स्प्रे बॉटल, कैंची, हेयर ड्रायर पास मे रखें।
- अलग–अलग भाग में बांट कर, बालों को क्लिप की सहायता से अटकायें।
- फिर कस्टमर की पसंद और चेहरे के अनुरूप और पसंद के अनुसार बालों की कटिंग करें।

खुले बालों के लिए आयनिंग आज कल ज्यादा चलन में है। इसके अतिरिक्त बालो को रोल द्वारा कर्ल करके खुला छोड़ सकते हैं।

हिना–

मेंहदी बालों के लिए पृकृति प्रद्धत वरदान है। जो कि बालों प्राकृतिक रूप से रंगता है। ये बालों के लिए एक बेहतरीन कंडीशनर है तथा मेंहदी के प्रकृतिक गुणों के कारण ये बालों को पोषण देती है जिससे बाल घने मजबूत व चमकदार होते हैं। मेंहदी में कुछ और जड़ी बूटियां मिला कर इसे और अधिक असरकारी बनाया जा सकता है। बालों के लिए मेंहदी तैयार करने के लिए –

- पानी में दो चम्मच चाय की पत्ती उबाल लें। चाय की पत्ती की जगह कॉफी का भी इस्तेमाल किया जा सकता है।ठंडा होने पर इसे छान लें। और इसमें आवश्यकतानुसार मेंहदी भिगो लें।
- मेंहदी भिगोने का काम पहले दिन रात में ही कर लें।

- अगले दिन इसमे अंडा डालें और खूब अच्छी तरह से फेंटें।
- इस मिश्रण में दही भी मिला सकते हैं।
- इसके अरिक्त चाय की पत्ती के पानी के साथ प्याज के छिलके भी उबाल सकते हैं।
- बालों को अधिक पोषण देने के लिए लोहे की कढ़ाई में मेंहदी को भिगोयें।
- मेंहदी के अतिरिक्त आंवला पाउडर, शिकाकाई पाउडर, सतरीठा पाउडर भी मिला सकते हैं।
- बालों में मेंहदी ग्लव्ज की सहायता से लगायें ताकि हाथ खराब ना हों।
- मेंहदी सूखने के बाद साफ पानी से सिर धो लें तथा सूखने पर तेल लगायें।
- अगली सुबह बालों में शैम्पू कर लें।

पायें दमकती त्वचा घर में उपलब्ध सामाग्री से

आज प्रत्येक युवती अपनी छवि और दमकती त्वचा के लिए जागरूक है। वो चाहे विद्यार्थी हो या कामकाजी या फिर घरेलू महिला सभी अपने व्यक्तित्व के लिए सजग रहती हैं। आज का बदलता परिवेश एवं बिगड़ता पर्यावरण जहां एक ओर हमारे स्वास्थ्य को प्रभावित कर रहा है वहीं दूसरी ओर हमारी त्वचा को भी हानि पहुंचाता है। हम रोजमर्रा केउपयोगमें जिन सौदर्य प्रसाधनों का उपयोग करते हैं उन सभी में उत्पादों को लम्बे समय तक संरक्षित रखने के लिए जो रासायनिक तत्व मिले होते हैं जिनका हमारी त्वचा पर हानिकारक प्रभाव पड़ता है।

हमारे आस पास ही ऐसे बहुत से उत्पाद हैं जो कि हमारे रोजाना के खानपान का हिस्सा होते हैं। ये उत्पाद न केवल हमारे स्वास्थ्य के लाभदायक हैं वरन् हमारी त्वचा एवं सौंदर्य के लिए भी अत्यंत लाभकारी होते हैं।

गुणकारी पपीता

पपीता बारहों मास पाये जाने वाला फल है। पपीता स्वास्थ्य अत्यंत लाभकारी फल है, यह न केवल हमारे वजन को संतुलित करता है, बल्कि विटामिन सी का एक बहुत बड़ा स्त्रोत है। पपीते को "फरिश्तों का फल" कहा गया है।

पपीते में पाये जाने वाले तत्व –

- पपीता एक हाई फाइबर युक्त आहार है। यह पोषक तत्वों के अवशोषण की प्रक्रिया को बढ़ाता है जिससे कि कोलन के कैंसर से बचा जा सकता है। अपने उच्च फाइबर गुणों के कारण यह पाचन क्रिया को दुरुस्त रखता है।

- यह उच्च विटामिन और मिनरल का मुख्य स्त्रोत है। इसमें विटामिन "सी" प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। पपीते के खास गुणों के कारण शरीर में घाव जल्दी भरता है, कैंसर के खतरे को कम करता है, तनाव दूर करता है रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। पपीते में विटामिन ए, मिनरल, फॉस्फोरस, आयर, पोटेशियम, मैग्नीज,कॉपर, मैग्नीशियम आदि पाये जाते हैं। विटामिन ए आंखों की रोशनी के लिए आवश्यक है वहीं फॉस्फोरस हृदय सम्बंधी रोगों के लिए आवश्यक है।
- पपीते में एंटी ऑक्सीडेंट तत्व पाये जाते हैं, जिससे कि रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और हानिकारक तत्वों से हमारे शरीर का बचाव होता है। इसमें गाजर से ज्यादा बीटाकैरोटिन पाया जाता है।
- पपीते में बायोफ्लेवोनॉयड तत्व प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। जो कि विटामिन "पी" के रूप में भी जाना जाता है जिससे कि शरीर की रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है जो कि बाह्य हानिकारक विषाणुओं से शरीर की रक्षा करता है। कैंसर जैसी बीमारी में पपीते के सेवन से लाभ होता है। पपीते के सेवन से इसमें पाये जाने वाले कोलेजोन नामक प्रोटीन के कारण बढ़ती उमर के साथ होने वाले हार्मोन्स परिवर्तन के समय होने वाली परेशानियों से छुटकारा मिलता है।

त्वचा को होने वाले लाभ –

- त्वचा को नमी प्रदान करता है।
- दाग धब्बे मिटाता है।
- झुर्रियां दूर करता है।
- आंखों के नीचे के काल घेरे दूर करता है।
- धूप से झुलसी त्वचा का कालापन दूर करता है।
- कील मुहांसो से छुटकारा दिलाता है।

पपीता सूखी त्वचा के लिए वरदान होता है। पपीते का मास्क त्वचा को नम एवं कोमल बनाता है।

कैसे उपयोग में लायें –

- एक बड़ा चम्मच मसला हुआ पपीता लें।
- एक चम्मच शहद लें।
- एक चम्मच चंदन पाउडर लें।
- एक चम्मच मुल्तानी मिट्टी पाउडर लें।
- इन सभी को मिला कर पेस्ट बना लें।
- 20 से 25 मिनट इस पेस्ट को मुंह पर लगा कर रखें।
- ठंडे पानी से मुंह धो लें।
- इस प्रक्रिया को सप्ताह में एक बार दोहरायें।

खीरा

खीरे को सामान्यतयः लोग सब्जी के रूप में जानते हैं जब कि खीरा एक फल है। खीरा कम कैलोरी वाला,हाई फाइबर युक्त, पानी से भरपूर, एंटीऑक्सीडेंट फल है। ये पोषक तत्वों से भरपूर वजन घटाने में सहायक स्वास्थ्य वर्धक फल है। खीरा कम कैलोरी युक्त

लेकिन खनिज लवणों से भरपूर होता है जो कि अनेक बीमारियों से बचाव करने में सहायक होता है। खीरे में करीब 96 प्रतिशत पानी की मात्रा होती है जो कि शरीर में पानी की कमी को दूर करता है। खीरे में शुगर की मात्रा कम करने और डाइबिटीज से सम्बंधित अन्य बीमारियों से होने वाले नुकसान को कम करने की क्षमता हाती है। ये शरीर में पानी की मात्रा को नियंत्रित करता है और कब्ज जैसी समस्या से छुटकारा दिलवाता है।

खीरा जितना स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है। उतना ही सौंदर्यबढ़ाने मे भी सहायक होता है। खीरे का फेस पैक बनाने के लिए –:

- एक छोटे आकार का खीरा लें।
- दो से तीन बड़े चम्मच दही लें ।
- खीरे को कद्दूकस करें और दही मे अच्छी तरह से फेंटें।
- अपनी गर्दन और चेहरे पर लगायें।
- सूखने पर ठंडे पानी से धो लें।
- इस प्रक्रिया को तीन से चार दिनों के अंतराल में दोहरायें।

खीरा त्वचा को ठंडक पहुंचाता है। इसका एंटीऑक्सीडेंट गुण मुरझाई त्वचा को फिर से युवा बनाता है रंग को गोरा बनाता है व सूजन को कम करता है।

शहद

प्राचीन काल से ही शहद को दवाई एवं खाने के लिए उपयोग में लाया जाता है। शहद स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभदायक होता है। शहद चीनी का एक बेहतरीन विकल्प है जो कि 100 प्रतिशत कैलोरी रहित है। शहद मधुमक्खियों द्वारा अलग–अलग फूलों के पराग

कणों द्वारा बनाया जाता है। मधुमक्खियां शहद को अपने खाने के लिए छत्तों के एक भाग में एकत्र करती हैं। शहद का रंग खुशबू और स्वाद फूलों की प्रजातियों पर निर्भर करता है।

एक चम्मच 21 ग्राम शहद में 67 ग्राम कैलोरी,17 ग्राम चीनी, फ्रुक्टोज (फलों में पायी जाने वाली एक प्रकार की शकर्रा), माल्टोज, ग्लूकोज आदि पोषक तत्व पाये जाते है। इसमें किसी प्रकार के प्रोटीन वसा और फाइबर नहीं पाये जाते हैं।

शहद अपने एंटीऑक्सीडेंट गुणों के कारण हार्टअटैक के खतरे को कम करता है व कुछ प्रकार के कैंसर से बचाता है। आंखों के लिए भी शहद अत्यंत लाभ दायक होता है। ब्लडप्रैशर हार्टअटैक के खतरे को बढ़ाता है शहद ब्लडप्रैशर को नियंत्रित करने में सहायक होता है।

शहद कोलेस्ट्रॉल कम करता है वजन नियंत्रित करता है। एंटी बैक्टिरियल एंटी फंगल प्रोपर्टीज होने के कारण शहद को परंपरागत तरीके से एंटीसेप्टिक दवाई के रूप में भी उपयोग में लाया जाता है। अपने औषधीय गुणों के कारण शहद एक एंटीऑक्सीडेंट की तरह काम करता है जो कि खराब अवयवों को शरीर से बाहर कर देता है जिससे कि शरीर की रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ जाती है।

सौंदर्य के लिए –

शहद चेहरे के लिए अचूक औषधि है। रोजाना चेहरे पर शहद का मास्क लगाने से चेहरे की कांति बढ़ती है साथ ही त्वचा का सूखापन, काले धब्बे व कील मुहांसो से भी छुटकारा मिलता है। शहद चेहरे के रोमछिद्रों को खोल कर त्वचा को सांस लेने योग्य बनाता है अपने एंटीसेप्टिक गुणों के कारण एक क्लींजर की तरह काम करता है। चेहरे पर कीलें (ब्लैक हैड)होने पर शहद की एक पतली परत चेहरे पर लगायें। 30 मिनट सूखने दें और ठंडे पानी से चेहरा धो लें। किंतु कुछ लोगों को शहद से एलर्जी होती है इसे जांचने के

लिए थोड़ा सा शहद जबड़े पर लगायें 30 मिनट तक छोड़ दें अगर वहां कोई जलन या खुजली नहीं होती है तो आगे की प्रक्रिया अपनायें। लेकिन ये केवल तभी काम करेगा जब कि एक्ने केवल बैक्टीरियल इन्फैक्शन की वजह से हो रहे हों।

शहद एक प्राकृतिक रूप से आर्द्र पदार्थ है जो त्वचा पर नमी की परत रखता है जिसके कारण कि अतिरिक्त नमी त्वचा पर पड़ने वाली झुर्रियों को कम करता है एवं जवान रखता है।

शहद का मास्क –

- एक एंटी एजिंग हनी मास्क के लिए एक चम्मच शहद लें।
- उतनी ही मात्रा में पपीता लें क्रीम युक्त दूध या दही लें।
- इन सबका पेस्ट बना लें इसे चेहरे पर लगायें।
- इसे चेहरे पर लगायें और 30 मिनट बाद गुनगुने पानी से धो लें और सूखे तौलिये से थपथपा कर चेहरा सुखायें।
- इस पेस्ट से चेहरे पर मसाज भी कर सकते हैं इससे चेहरे का रक्त संचार बढ़ता है व चेहरे पर कसाव आता है।

नरियल का तेल

नारियल प्रकृति का ऐसा वरदान है जो कि हमारे सम्पूर्ण स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है। ये न केवल बालों के पोषण केलिए एवं त्वचा के लिए लाभदायक है, वरन् हमारे शरीर के लिए भी लाभदायक है। इससे पाचन क्रिया दुरूस्त रहती है, वजन नियंत्रित करता है, किसी भी प्रकार के संक्रमण से बचाता है नारियल न केवल भारत में बल्कि पूरे विश्व में अपनी खूबियों के लिए ख्याति पा चुका है।

कैसे उपयोग में लायें–:

- नारियल के तेल को थाड़ा गर्म करें।
- चेहरे पर हल्के हाथों से लगायें।
- थोड़ी देर मसाज करें।
- रात भर लगा रहने दें।
- सुबह गुनगुने पानी से मुंह धो लें।
- ये प्रक्रिया प्रतिदिन दोहरायें।
- नारियल के तेल में थोड़ी सी चीनी मिला कर चेहरे पर स्क्रब करें। हल्के गर्म पानी से मुंह धो लें। ये चेहरे की मृत त्वचा हटा कर चेहरे की कांति बढ़ाता है। इस प्रक्रिया को सप्ताह में दो बार दोहरायें।

प्रतिदिन नारियल का तेल चेहरे पर लगाने से त्वचा का रूखापन दूर होता है, चेहरे पर निखार आता है, त्वचा को पोषण मिलता है,नारियल के तेल में फेनोलिक एसिड कम्पाउन्ड अधिक पाये जाने के कारण इसके एंटीऑक्सीडेंट तत्व बढ़ जाते हैं, जिससे कि त्वचा की कांति बढ़ जाती है और त्वचा सजीव होकर चमकने लगती है।

बेकिंग पाउडर चमकती त्वचा के लिए

- एक चम्मच बेकिंग सोडा लें।
- एक चम्म्च जैतून का तेल लें।
- आधा चम्मच शहद लें।
- एक कटोरी में इन सबको खूब अच्छी तरह से मिला लें।
- इस मिश्रण को चेहरे और गर्दन पर गोलाई में लगायें।
- 10 मिनट तक लगा रहने दें।
- ठंडे पानी से मुंह धो लें।
- इस फेस पैक को सप्ताह में एक बार लगायें।
- बेकिंग सोडा चेहरे से मृत त्वचा को हटाता है व पोषण देता है। ये त्वचा को नर्म व मुलायम बनाता है व चेहरे पर आई किसी भी प्रकार की सूजन को दूर करता है।

केले से सौंदर्य उपचार

- एक पका केला लें।
- थोड़ा सा दूध लें।
- एक बर्फ का टुकड़ा लें।
- केले को दूध में अच्छी तरह मिक्स कर लें।
- इस पेस्ट को चेहरे पर लगायें।
- 15 मिनट चेहरे पर लगा रहने दें।
- ताजे पानी से चेहरा धो लें।
- चेहरा थप थपा कर सुखा लें।
- अब बर्फ को धीरे –धीरे चेहरे पर एक से दो मिनट तक लगायें।
- इस प्रक्रिया का हफ्ते में एक या दो बार दोहरायें।
- इसमें विटामिन ए, बी, सी तथा ई तथा मिनरल, पोटेशियम पाये जाते हैं। ये त्वचा को पोषण देता है, नमी प्रदान करता है जिससे कि त्वचा में निखार आता है तथा ये फेस पैक त्वचा के दाग धब्बे मिटाकर साफ करता है।

संतरे के छिलके बड़े काम के

जितना कि संतरा स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है उतने ही संतरे के छिलके सौदर्य के लिए उपयोगी हैं। संतरा विटामिन सी का एक बहुत बड़ा स्त्रोत है जो कि शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। संतरे का इस्तेमाल करने के उपरांत इसके छिलकों को फेंके नहीं बल्कि इनका इस्तेमाल चेहरे के सौंदर्य को बढ़ाने के लिए करें।

इसके लिए :–

- संतरे के छिलके लें।
- दो चम्मच गुलाबजल लें।
- संतरे के छिलके और गुलाब जल को पीस लें।
- पेस्ट को पूरे चेहरे पर लगायें और 15 मिनट के लिए छोड़ दें।
- ठंडे पानी से चेहरे को धो लें।
- हर तीसरे चौथे दिन इसे दोहरायें।

इसके अतिरिक्त संतरे के छिलकों को सुखा कर उसका पाउडर बना कर भी उपयोग में लाया जा सकता है।

- दो बड़े चम्मच संतरे का पाउडर लें।
- इसमें थोड़ी सी दही मिला कर गाढ़ा पेस्ट बना लें।
- इस पेस्ट को चेहरे पर लगायें।
- 20 से 25 मिनट लगा रहने दें।
- गुनगुने पानी से चेहरा धो लें।

संतरे में प्रचुर मात्रा में सिट्रिक एसिड और विटामिन सी पाया जाता है, जिससे कि ये त्वचा को तरोताजा करके उसकी प्रकृतिक चमक को बढ़ाता है।

उबटन

भारतीय संस्कृति के इतिहास में उबटन का उपयोग का वर्णन प्राचीन काल से ही मिलता है। ये माना जाता है कि उबटन वैदिक काल से ही उपयोग में लाया जाता रहा है। वैदिक काल में आयूर्वेदाचार्य उबटन का उपयोग त्वचा के रोगों के उपचार एवं सौंदर्योपचार के रूप में करते थे। विवाह से पूर्व वर वधु सौंदर्य वर्द्धन के लिए उबटन का उपयोग किया जाता है। आज भी ये परंपरागत रूप से ये प्रथा चली आ रही है। हिंदू विवाह में तो उबटन का विशेष स्थान है।

आयूर्वेद के इतिहास में उबटन प्राचीन काल से ही सौंदर्योपचार एवं दमकती त्वचा के लिए प्रमाणिक है। क्यूंकि उबटन प्राकृतिक वस्तुओं से निर्मित होते हैं, इसलिए इनसे त्वचा को किसी प्रकार की हानि नहीं होती है। शोध द्वारा ये प्रमाणित हो चुका है कि उबटन एक प्रभावी स्किनकेयर फॉर्मूला है, उबटन में हल्दी, चंदन पाउडर तथा चने के आटे का उपयोग किया जाता है जो कि एक बेहतरीन एंटी ऑक्सीडेंट होता है।

उबटन से होने वाले लाभ –

- त्वचा सम्बंधी रोगों से रक्षा करता है।
- त्वचा की सफाई व त्वचा में कसाव लाता है।

- रंग गोरा करता है।
- त्वचा को मुलायम एवं लचीला बनाता है।
- एक एस्ट्रेंजेंट की तरह काम करता है।
- ये एक बेहतरीन स्क्रब की तरह काम करता है।
- चेहरे से अतिरिक्त बालों को हटाता है।
- ये ब्लैक हैड, व्हाइट हैड, एक्ने, एवं त्वचा के दाग धब्बों को मिटाता है।
- शरीर में रक्त संचार बढ़ाता है।
- शरीर से विषैले अवयवों को बाहर कर शरीर को मजबूत एवं सहनशील बनाता है।

दमकती त्वचा के लिए घरेलू उबटन

- घरेलू उबटन बनाने के लिए एक कप मसूर की दाल या बेसन लें।
- एक चौथाई कप कच्चा चावल लें।
- आठ से नौ बादाम लें।
- आधा कप ओट मील (जई का आटा) लें।
- आधा चम्मच हल्दी लें।
- पानी या गुलाबजल लें।
- मसूर की दाल चावल और बादाम पीस लें।
- इस पाउडर में जई का आटा (ओटमील) और हल्दी मिलायें।
- इसमें मिश्रण में गुलाब जल या पानी मिला कर पेस्ट बना लें। इस पेस्ट को चेहरे और गर्दन मे लगायें। इसे पूरे शरीर में भी लगा सकते हैं।
- पैक को सूखने दें ताजे पानी से धो लें।
- उबटन को 7 से दस दिन के अंतराल में लगायें।

जई का उबटन –

- एक कप मसूर दाल।
- पौन कप चावल।
- आठ से नौ बादाम सब को अलग–अलग पीस लें।
- अब इन तीनों को एक साथ मिला लें।
- इसमें आधा कप जई का आटा लें और एक चम्मच

सामग्री

- जई का आटा
- मसूर की दाल
- कच्चा चावल
- बादाम
- हल्दी
- गुलाब जल

हल्दी मिला लें अंत में गुलाब जल मिलाकर गाढ़ा पेस्ट बना लें।

- इसे अपने पूरे शरीर पर लगायें। सूखने पर रगड़ कर छुड़ा लें।

पाउडर मिल्क का उबटन :

- मिल्क पाउडर, बेसन, पिसे बादाम तीनों को दो दो चम्मच लें
- इसमें आधा चम्मच हल्दी मिलायें
- अब इसमें गुलाब जल मिलाकर गाढ़ा पेस्ट बना लें।
- अंतमें नींबू का रस मिला कर दो चम्मच मलाई मिलायें।
- इस फेस पैक को चेहरे तथा शरीर में लगायें। सूखने पर रगड़ कर छुड़ा लें। गुनगुने पानी से मुंह धो लें।

सामग्री

- मिल्क पाउडर
- बेसन
- बादाम का पाउउर
- हल्दी
- मलाई
- नींबू का रस

नटी उबटन :

- ये उबटन सबसे अलग है पोषक तत्वों से भरपूर इस उबटन को जाड़ों में उपयोग में लाया जाता है।
- 15 बादाम पीस लें इतने ही काजू और पिस्ता लें।
- एक चौथाई कप अलसी के बीज, चावल, मसूर की दाल, सूखे संतरे के छिलके, तथा जई का आटा अलग अलग लें।
- एक सूखे बरतन में सारी सामाग्री मिला लें।
- इसमें एक बड़ा चम्मच हल्दी मिला लें।
- एक चुटकी केसर मिलायें और 10–15 बूंद बादाम का तेल मिलायें।
- अब इसमें शहद और गुलाब जल मिलाकर गाढ़ा पेस्ट बनायें।
- इस स्क्रब को चेहरे एवं शरीर पर लगायें आधे घंटे के बाद रगड़ कर छुड़ा लें।

सामग्री

- बादाम , काजू , पिस्ता
- अलसी
- मसूर की दाल
- चावल
- सूखे संतरे के छिलके
- केसर
- बादाम का तेल
- जई का आटा
- शहद

आटे के चोकर का उबटन :

इस उबटन के इस्तेमाल से त्वचा दाग धब्बे रहित हो कर दमकने लगती है।

सामग्री

- बेसन
- गेहूं के आटे का चोकर
- मलाई या दही
- हल्दी

इसमें सभी सामाग्री को एक साथ मिला लें थोड़ी देर के लिए इसे छोड़ दें।तब तक अपने चेहरे पर तिल के तेल की मालिश करें। और फिर इस मिश्रण को लगायें। आधे घंटे के लिए उबटन लगा कर छोड़ दें फिर हल्के गर्म पानी से चेहरा धो लें।

चंदन पाउडर का उबटन :

चंदन का उबटन धूप से झुलसी त्वचा के लिए अत्यंत लाभकारी होता है। ये दुल्हन के सौंदर्य पर चार चांद लगाने के लिए चमत्कारिक रूप से काम करता है विशेषकर ग्रीष्म ऋतु में होने वाले विवाह में। चंदन पाउडर गुलाब जल दोनों शरीर को शीतलता प्रदान करते हैं।

सामग्री

- चंदन का पाउडर
- बेसन
- हल्दी
- कच्चा दूध
- गुलाब जल

- चंदन पाउडर बेसन और हल्दी को मिला लें।
- उसमें कच्चा दूध और गुलाब जल मिला कर गाढ़ा पेस्ट बनायें।
- पेस्ट ना तो बहुत पतला हो और ना ही बहुत गाढ़ा होना चाहिये।
- इसे चेहरे तथा शरीर पर लगायें।
- पूरी तरह से सूखने के बाद ताजे पानी से धो लें। अपनी त्वचा में अंतर देखें।

रहें बाल स्वस्थ प्राकृतिक उपचार से

स्वस्थ बाल अच्छे स्वास्थ्य का प्रतीक होते हैं। हमारे खान पान का असर हमारे स्वास्थ्य में ही नहीं वरन् हमारे बालों पर भी दिखाई पड़ता है। बदलते परिवेश में हम कई प्रकार के परिवर्तनों का सामना कर रहे हैं। जहां एक ओर हमारे खान पान में लगातार पाश्चत्य खानों का समावेश होता जा रहा है। वहीं दूसरी ओर हमें वातावरणीय परिवर्तनों का भी

सामना करना पड़ रहा है। जो कि पूर्णतयः मानव जनित है। पाश्चात्य खान पान और प्रदूषित वातावरण हमारे स्वास्थ्य,हमारे बाल, हमारी त्वचा प्रत्येक चीज पर प्रतिकूल असर डाल रहे हैं। बाजार में बिकने वाले स्वास्थ्य सम्बंधी उत्पादों को रासायनिक तौर तरीकों से संरक्षित किया जाता है जो कि स्वास्थ्य के लिए घातक होते हैं।

प्रकृति ने हमें उपहार स्वरूप अनेकों उत्पाद दिये हैं, जो कि हमारे आस पास ही मौजूद हैं। हमें केवल उनकी पहचान होनी चाहिये और थोड़ा सा ज्ञान होना चाहिये कि कौन से उत्पाद का क्या चिकित्सकीय उपयोग है। और किस प्रकार से हमारे स्वास्थ्य के लिये लाभदायक है। जिस प्रकार हमारे शरीर को चिकित्सा की आवश्यकता पड़ती है उसी प्रकार हमारे बाल भी अतिरिक्त देखभाल मांगते हैं। बाजार में बिकने वाले शैम्पू, हेयर मास्क, कंडीशनर आदि बालों को क्षणिक चमक तो दे देते हैं किन्तु इसके बाद में होने वाले प्रभावों का दुष्परिणाम बालों के स्वास्थ्य के लिए घातक हो सकता है, जिससे कि बाल असमय पर सफेद हो कर गिरने लगते हैं।

प्राकृतिक उत्पादों का उपयोग न केवल स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है, बल्कि बालों को भी प्राकृतिक उत्पादों से स्वस्थ रखा जा सकता है।

बेसन बनाये बालों को स्वस्थ

हम सब बेसन के बारे में जानते हैं। बेसन अपने चमत्कारिक औषधीय गुणों के कारण प्राचीन काल से ही त्वचा को चमकदार एवं स्वस्थ बनाये रखने के लिए उपयोग में लाया जाता रहा है। बेसन न केवल त्वचा के लिए उपयोगी है वरन् बालों को स्वस्थ रखने में भी बेसन चमत्कारिक असर दिखलाता है।

- बालों को झड़ने से रोकता है।
- एक क्लींजर की तरह कार्य करता है।

- बालों को लम्बा करता है।
- बालों की चमक बढ़ाता है।
- बालों की त्वचा का सूखापन दूर करता है।
- रूसी दूर करता है।
- बालों के लिए एक बेहतरीन कंडीशनर है।
- बालों को दोमुहां होने से रोकता है।

उपरोक्त परिणामों के लिए बेसन के मास्क का उपयोग किया जाता है। बेसन के मास्क कुछ घरेलू उत्पाद मिलाकर तैयार किये जा सकते हैं।

बेसन दही का मास्क

बेसन और दही का मास्क बालों के लिए अत्यंत लाभदायक है। इस मिश्रण के उपयोग से बालों की त्वचा स्वस्थ होती है, बालों का झड़ना रूक जाता है तथा बालों की चमक बढ़ जाती है। दही बालों के लिए एक एंटी ऑक्सीडेंट का कार्य करती है। यदि त्वचा में खुजली की शिकायत होती है तो इस मिश्रण में हल्दी मिला लें इस से त्वचा शुष्क नहीं रहती। बेसन और दही का मिश्रण शैम्पू का एक बेहतरीन विकल्प है।

कैसे इस्तेमाल करें–

- आधा कटोरी दही में एक चौथाई कटोरी बेसन मिला लें इसमें दो चम्मच हल्दी मिलाकर पेस्ट बना लें।
- इस मिश्रण को बालों में लगा कर 30 मिनट के लिए छोड़ दें।
- हल्के गुनगुनें पानी से बालों को धो लें।

बेसन ऑलिव ऑयल का मास्क

ऑलिव ऑयल बालों के लिए अत्यंत लाभकारी है। बेसन के साथ मिलाये जाने पर इसके गुण और अधिक बढ़ जाते हैं। ये मिश्रण बालों की त्वचा के लिए लाभदायक है। इस मिश्रण के उपयोग से बालों का झड़ना बंद हो जाता है। बाल घने लम्बे और चमकदार हो जाते हैं।

कैसे इस्तेमाल करें

- ऑलिव ऑयल तथा बेसन का गाढ़ा मिश्रण बना लें।
- इस मिश्रण को बालों की जड़ों में लगायें।
- आधा घन्टा मिश्रण को बालों में लगा रहने दें।
- बालों को गुनगुने पानी से धो लें।

बेसन तथा बादाम के पाउडर का मास्क

बेसन और बादाम के पाउडर का मास्क बालों को काला, घना,चमकदार, व स्वस्थ बनाता है। इस मिश्रण के इस्तेमाल से बालों का प्राकृतिक रंग बरकरार रहता है। अगर आपके बाल झड़ रहे हों तो इस मिश्रण में विटामिन ई का तेल मिश्रण में मिला लें।

कैसे इस्तेमाल करें

- आधा कप बेसन और दो चम्मच बादाम के पाउडर को मिला लें।
- मिश्रण में थोड़ा नींबू का रस और थोड़ा शहद मिला कर पेस्ट बना लें।
- इस मिश्रण को अपने सिर की त्वचा में लगायें और कुछ समय के लिये छोड़ दें।
- आधे घन्टे बाद बालों को सादे पानी से धो लें।
- इस प्रक्रिया को सप्ताह में दो बार दोहरायें।

बेसन और अण्डे का मास्क

अगर आपके बाल रूखे और बेजान हैं तो बेसन और अण्डे का मास्क एक लाभदायक उपचार है। बेसन और अण्डे का मिश्रण बालों के लिए एक बेहतरीन कंडीशनर का कार्य करता है। यह बालों की बेजान त्वचा को स्वस्थ बनाता है और बालों को घना सुंदर और चमकदार बनाता है।

कैसे इस्तेमाल करें

- आधा कप बेसन लें उसमें दो अण्डे तोड़ कर अच्छी तरह मिला लें।
- इस मिश्रण में दो चम्मच नींबू और दो चम्मच शहद मिला लें।
- मिश्रण को बालों की त्वचा में लगायें और कुछ समय के लिए छोड़ दें।
- करीब आधे घण्टे बाद हल्के गुनगुने पानी से सिर को साफ करके धो लें।

बालों के लिए शहद –

शहद बालों की त्वचा को स्वस्थ रखता है, व बैक्टिरियल इन्फैक्शन से बचाता है व बालों की वृद्धि में सहायक होता है। शहद और जैतून के तेल का मिश्रण बालों में लगाने से बालों का झड़ना बंद हो जाता है बाल स्वस्थ व लम्बे होते हैं।

- इसके लिए जैतून के तेल को गर्म कर लें।
- उसमें दो चम्मच शहद मिलायें।
- एक अंडे की सफेदी भी मिला सकते हैं।
- तीनों का मिश्रण बना लें।
- इस मिश्रण को गीले बालों में लगायें 15 मिनट लगा रहने दें।
- बालों को एक अच्छे शैम्पू से धो लें।
- ये मिश्रण रूखे बालों के लिए भी लाभदायक होता है।
- रूसी (डैंड्रफ) के लिए शहद एवं पानी का मिश्रण बनायें इसे बालों की त्वचा में 3 घंटे के लिए लगा कर छोड़ दें गुनगुने पानी से बाल धो लें।
- इसे सप्ताह में एक बार लगायें।

नीम

नीम औषधीय गुणों की खान–

नीम आयूर्वेद, प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी और **होम्योपैथिक** दवाओं में इस्तेमाल की जाने वाली जड़ी बूटी है। ये हर जगह आसानी से उपलब्ध होने वाला वृक्ष है। इसकी सरलता से उपलब्ध्ता और औषधीय गुणों के कारण इसे **गाँव का दवाखाना** या **वन ट्री फार्मेसी** भी कहा जाता है।

नीम एक जीवाणुरोधी, एंटीवायरल, एनाल्जेसिक (दर्द नाशक) ज्वर नाशक, एंटीसेप्टिक (रोगाणु रोधक या सड़न रोकने वाली) मधुमेह, एंटी फंगल रक्त को शुद्ध करने वाली औषधि है। नीम का पेड़ पर्यावरण के लिए भी फायदेमंद होता है।

नीम के पेड़ का हर हिस्सा –जड़ें, छाल, गोंद, फल, टहनियां बीज का तेल चिकित्सकीय उपयोग में लाया जाता है।

नीम के औषधीय उपयोग

पेट सम्बंधी समस्याओं के लिए नीम एक कारगर औषधि है।

- पेट के कीड़े नष्ट करने के लिए नीम के पत्तों के रस में शहद और काली मिर्च मिला कर लेने से फायदा होता है।
- पीलिया में नीम के पत्तों का रस तथा सोंठ मिला लेने से फायदा होता है। 2 भाग नीम की पत्तियों का रस एक भाग शहद लेने से भी पीलिया में फायदा होता है।
- पथरी होने पर 150 ग्राम नीम की पत्तियां पीस कर 1 लीटर पानी के साथ उबाल कर पीने से लाभ होता है। पथरी अगर किडनी में है तो 2 ग्राम नीम के पत्तों की राख पानी के साथ लेने से आराम मिलता है।

फंगस रोधी तथा जीवाणुरोधी गुणों के कारण ये त्वचा सम्बंधित रोगों के लिए अत्यंत लाभकारी है।नीम एक एंटी सेप्टिक है जो त्वचा सम्बंधित रोगों जैसे कील, मुंहासे,चकत्ते, टैनिंग एग्जीमा जैसे रोगों को रोकने के लिए उपयोगी है।

1/3 कप जैतून या नारियल का तेल व एक चम्मच नीम का तेल अच्छी तरह से मिला कर शरीर में लगाने से चमक आती है और किसी भी प्रकार का त्वचा रोग नहीं होता है। चेहरे या शरीर पर किसी भी प्रकार के त्वचा सम्बंधित रोग होने पर नीम की पत्तियों को बिना पानी डाले पेस्ट बना लें और सुबह शाम त्वचा पर 15 मिनट के लिए लगाएं फिर ठंडे पानी से धो लें। इसका चमत्कारिक असर देखने को मिलेगा।

रुसी (डैंड्रफ) के लिए–नीम न केवल शरीर की त्वचा के लिए वरन् सिर की त्वचा के लिए भी अत्यंत लाभदायक है। नीम के फंगस विरोधी और जीवाणुरोधी गुणों के कारण बालों की त्वचा के सूखे पन और खुजली से राहत मिलती है।

- 20–30 नीम की पत्तियों को 1/2 लीटर पानी में 15–20 मिनट उबाललें। बालों को शैम्पू से धोने के बाद नीम के पानी से बाल धोएं। सप्ताह में दो बार इसे दोहरायें।
- जूं के लिए भी नीम की पत्तियों का पेस्ट तैयार कर अच्छी तरह से लगाएं।

- आधे घंटे बाद गुनगुने पानी से बाल धो लें।
- उसके बाद जूं निकालने की कंघी से बाल बनाएं।

मसूड़ों के लिए—नीम मसूड़ों से सम्बंधित बीमारियों जैसे —मसूड़ों का कटना ,सूजन ,खून आना, नाजुक मसूड़े दांतों का हिलना आदि बीमारियों के लिए भी एक गुणकारी औषधि है।

- नीम के पत्तों के ताजे रस या तेल से सुबह—सुबह मालिश करें।
- 2—3 मिनट के लिए छोड़ दें, फिर गुनगुने पानी से कुल्ला कर लें।
- मसूड़ों की समस्याओं से आराम मिलेगा। सुबह ब्रश की जगह नीम के दातुन का इस्तेमाल करें।
- नीम के पत्तों को उबाल कर माउथ वाश की तरह इस्तेमाल करें।

मधुमेह—नीम ब्लड शूगर में रामबाण औषधि है। मधुमेह कितना भी पुराना हो यह रोगी की इन्सुलिन की आवश्यकता को पूरी तरह समाप्त कर देता है।

- नीम कोमल पत्तियां चबा कर खाने से लाभ होता है।
- नीम की पत्तियों को सुखा कर पाउडर बना लें सुबह शाम गुनगुने पानी के साथ सेवन करने से कई सालों पुराना डायबटीज भी खतम हो जाता है।

गठिया—गठिया के लिए नीम का तेल लाभकारी औषधि है।

- पुराने से पुराना गठिया का दर्द या शरीर के किसी भी भाग का जोड़ों का दर्द,पीठ का दर्द इत्यादि के लिए 1लीटर पानी में एक मुट्ठी नीम की पत्तियों और फूलों को उबाल कर ठंडा कर लें।
- इस पानी को सुबह शाम दिन में दो बार लगातार 3 महिने तक सेवन करें।
- सभी प्रकार के गठिया एवं जोड़ों के दर्द से राहत मिलती है।
- नीम के आयूर्वेदिक तेल की मालिश घुटनों,कमर,पीठ दर्द से निजात दिलाती है।
- खुली चोट या घाव होने पर नीम के पेड़ की छाल को धूप में सुखा लें।
- फिर बारीक चूर्ण बना कर उसे नीम के तेल या सरसों के तेल में मिला कर घाव में लगा लें।
- घाव जल्दी सूखता है और बढ़ता नहीं है।

गुणकारी हल्दी

हल्दी को आयूर्वेद में एक चमत्कारिक औषधि के रुप मान्यता प्राप्त है। हल्दी का वैज्ञानिक नाम (curma longa) है। उच्च वर्गीकरण **हिडन लिली** है। भारत में हल्दी को मसाले के रुप में उपयोग में लाया जाता है। हल्दी अपने गुणकारी रासायनिक तत्वों के कारण औषधी के समान लाभादायक होती है। हल्दी में खून साफ करने और सूजन कम करने के चमत्कारिक तत्व होते हैं। कच्ची हल्दी को भी औषधी के रुप में उपयोगक में लाया जाता है। आयूर्वेद चिकित्सा के अनुसार हल्दी तिक्त, उष्ण, रक्त शोधक और वायुविकारों को नष्ट करने वाली होती है। हल्दी के सेवन से पेट के जीवाणु नष्ट होते हैं। हल्दी penicillin तथा streptomycin की तरह ही कीटाणुनाशक है।

हल्दी के औषधीय गुण –

- 1 चम्मच हल्दी पाउडर को प्रतिदिन 1 गिलास गुनगुने दूधके साथ लेने से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। साथ ही शरीर में दर्द, चोट पीड़ा में भी फायदा होता है।
- मुंह में छाले होने पर गुनगुने पानी में हल्दी मिला कर कुल्ला करने से आराम मिलता है।
- हल्दी, नमक में थोड़ा सा सरसों का तेल मिला कर प्रतिदिन मसूड़ों की मालिश करने से पायरिया,मुंह की बदबू व दांतों के रोग से निजात मिलती है।
- 2 चम्मच हल्दी, आधा किलो बिना मलाई वाली दही में मिला कर दिन में 3 बार खाने से पीलिया से फायदा होता है।
- 1 गिलास गर्म दूध में 1 चम्मच हल्दी, 10 काली मिर्च का पाउडर मिला कर पीने से ठंड लग कर आने वाला बुखार,गला बैठना आदि में आराम आता है।
- ग्वार पाठे (एलोवेरा) के गूदे के साथ पीस कर अर्श रोग (piles) के मस्सों पर लेप लगाने से आराम आता है।

- ग्वार के गूदे को हल्दी के साथ पीस कर लगाने से स्तनों की सूजन व जलन में आराम मिलता है।
- गठिया में हल्दी के लड्डू खाने से आराम मिलता है।
- हल्दी में लौह तत्व की अधिकता पाई जाती जो कि एनीमिया (खून की कमी) में लाभ दायक होता है। दो चम्मच कच्ची हल्दी के रस में दो चम्मच शहद, चौथाई कप पानी में मिला कर पियें।
- दो बड़े चम्मच हल्दी और एक बड़ा चम्मच देशी घी दोनों मिला कर गर्म करके एक सूती कपड़े में रख कर पोटली से दर्द वाली जगह अच्छी तरह सिकाई करें। फिर हल्दी और घी के पेस्ट को घाव वाली जगह पर लगा कर उस पर पट्टी बांध लें। घाव भरने, दर्द, सूजन कम करने का यह एक बेहतरीन उपाय है।
- आधा लीटर उबलते हुए पानी में आधा चम्मच सेंधा नमक और हल्दी डाल कर उबाल लें जब पानी सिकाई करने लायक हो जाये तो सिकाई करें गुम चोट, दर्द तथा सूजन में आराम मिलता है।
- चोट लगने पर थोड़ा सा घी या सरसों का तेल ,पिसी हल्दी दो चम्मच, प्याज का रस दो चम्मच, गेंहूं का आटा दो चम्मच को मिला कर हलुवा बना लें और गर्म ही लेप करें।
- हल्दी की गांठ को जला लें। इसमें समान मात्रा में अजवायन डाल कर पीस कर रोज मंजन करने से हिलते हुए दांत मजबूत होते हैं।
- दो चम्मच हल्दी पाउडर में दो चम्मच पिसी सफेद फिटकरी 100 ग्राम बारीक पिसा नमक मिला कर रख लें। रोज दो सरसों का तेल मिला कर मंजन करने से दांतों का हिलना, दर्द में आराम मिलेगा साथ ही दांत साफ हो कर चमकने लगेंगे।
- आंखों की तकलीफ में पिसी हल्दी पानी में डाल कर सफेद पतला कपड़ा रंग लें। इस कपड़े को आंख के ऊपर रख कर पट्टी बांध लें।
- आधा चम्मच हल्दी में पांच बूंद घी मिला कर पलकों के ऊपर लगानें से आंख दर्द में आराम मिलता है।
- एक चम्मच हल्दी एक गिलास पानी में उबाल लें। कपड़े से छान कर रख लें। इस पानी से रोज आंखें धोंए। आंखों की लाली, सूजन,आंखों से पानी गिरना आदि रोग ठीक हो जाते हैं।

कैंसर में भी असर कारी है हल्दी–हल्दी कैंसर जैसे रोग के लिए भी अत्यंत लाभकारी होती है। क्योंकि इसमें एक विशेष प्रकार का अल्कलायड कर्कुमिन तत्व पाया जाता है। जो कैंसर रोधी है। हल्दी के लगातार सेवन से म्यूटाजेन का निर्माण नहीं होता है। म्यूटाजेन शरीर की कोशिकाओं के डी .एन .ए को क्षति पहुंचाता है। कैंसर से बचने के लिए आधा चम्मच हल्दी रोज इस्तेमाल करें। (बी.बी.सी की रिपोर्ट के अनुसार)

दमकती त्वचा के लिए हल्दी के फेस पैक–

हल्दी एक ऐसा एंटी सेप्टिक है जो त्वचा को निखारने संवारने के साथ ही उसे स्वस्थ भी रखता है। ये बैक्टीरिया तो नष्ट करता ही है चेहरे के बाल भी कम करता है। शादी से पूर्व दूल्हे और दुल्हन को हल्दी का उबटन लगाने के पीछे यही मान्यता है।

- चेहरे की झाइयों तथा फुन्सियों के लिए हल्दी चन्दन और नीम का फेस पैक लगाने से चेहरा बेदाग हो जाता है।
- दो चम्मच उड़द की दाल, चार चम्मच दूध, नींबू का रस, एक चम्मच सरसों का तेल,डेढ़ चम्मच चंदन पाउडर और चुटकी भर हल्दी मिला कर इस फेस पैक हाथ पैरों की त्वचा पर लगा लें, सूखने पर उतार दें त्वचा में एक नई जान आ जाती है।
- हल्दी के पाउडर में 2–4 ऑलिव ऑयल की बूंदें और आधा चम्मच नींबू का रस मिला कर चेहरे पर लगाएं। सूखने के बाद इसे स्क्रब की तरह रगड़ कर छुड़ा लें। ये त्वचा की डेड सेल्स को निकाल कर उसे स्वस्थ और चमक दार बनाता है।
- सूखी (dry skin) त्वचा के लिए हल्दी आधा चम्मच एक अंडा ,आधा चम्मच नींबू का रस, आधा चम्मच बादाम या जैतून का तेल, आधा चम्मच गुलाब जल लेकर पेस्ट बना लें। इस पेस्ट को बीस मिनट तक चेहरे पर लगा कर रखें फिर साफ पानी से मुंह धो लें ।
- तैलीय त्वचा (oily skin) के लिये चने की दाल को रात भर दूध में भिगो लें सुबह इसे पीस लें इसमें आधा चम्मच हल्दी पाउडर मिला कर चेहरे पर लगायें सूखने पर धो लें।
- हल्दी और शहद में कुछ बूंदें गुलाब जल मिला लें। इस पेस्ट को अपनी गर्दन और चेहरे पर लगायें। यह पैक झुर्रियां मिटाने के साथ चेहरे की त्वचा में भी निखार

लाता है। सिर्फ हल्दी और गुलाबजल मिला कर भी सिम्पल पैक बनाया जा सकता है।

- हल्दी और चन्दन पाउडर को थोड़ा सा पानी मिला कर इस पेस्ट को दस मिनट तक लगा कर रखें। इससे चेहरे की रंगत बढ़ती है।
- केवल हल्दी और शहद को मिला कर एक बेहतरीन फेस पैक तैयार किया जा सकता है। जो तवचा को अंदर से निखार देता है।
- दो चम्मच हल्दी में एक चम्मच नारियल का तेल मिलाएं इस पेस्ट को त्वचा पर लगाने से जलन और सूजन कम होती है।
- रुखी त्वचा में निखार लाने के लिए हल्दी और बादाम को पीस कर ओट्स (जई) के आाटे के साथ मिला कर चेहरे पर लगाएं।
- हल्दी, नींबू का रस,बेसन और दूध से भी एक बहुत ही अच्छा घरेलू फेस पैक तैयार किया जा सकता है।
- 1/4 चम्मच हल्दी ,2 चम्मच मुल्तानी मिट्टी , 2 चम्मच सेब का सिरका मिला कर इसे 20 मिनट तक मुंह में लगा कर रखें। महिने में 2–3 बार इस हल्दी फेस पैक का प्रयोग करें यह चेहरे को नरम कोमल और त्वचा को चमक देता है।

ध्यान देने योग्य बातें

हल्दी के फेस पैक को 20 मिनट से ज्यादा नहीं लगा कर रखना चाहिये। और पैक धोने के बाद साबुन का इस्तेमाल ना करें। हल्दी ज्यादा देर तक लगाये रखने पर चेहरा पीला पड़ सकता है। हल्दी ताजा पिसी होनी चाहिये क्यूंकि बाजार की पिसी हल्दी में अकसर पीला रंग मिला होता है।

इसके अतिरिक्त पानी में छाछ अतिरिक्त पानी में छाछ और हल्दी मिला कर नहाने से त्वचा की मृत त्वचा निकल कर त्वचा खिल जाती है। हल्दी को पीस कर मक्खन मिला कर नहाने से त्वचा कांतिमय हो कर चमकने लगती है।

कच्चे दूध में हल्दी मिला कर हाथ पांव में लगाने पर सर्दियों में हाथ पांव नहीं फटते होंठ फटने पर कच्ची हल्दी में सरसों का तेल मिला कर नाभि या होंठ पर लगाने से होंठ ठीक हो जाते हैं। पैर में बिवाइयां फटने पर गर्म पानी में नमक डाल कर हाथ या पैर 15 मिनट

के लिए डुबा लें कच्चे पपीते को चटनी की तरह पीस लें चटनी का चौथाई भाग सरसों का तेल मिला कर उसमें 2 चम्मच हल्दी मिला कर हलुए की तरह पकाएं। अब इसे फटी एड़ियों पर लेप लगा कर कपड़े से बांध लें दो या तीन दिन इस प्रक्रिया को दोहरायें।

एलोवेरा

एलोवेरा को घृतकुमारी या ग्वारपाठा के नाम से भी जाना जाता है। एलोवेरा को संजीवनी कहने में कोई अतिश्योक्ति नहीं होगी। यह एक चमत्कारिक औषधीय पौधे के रूप में विख्यात है।पूरे विश्व में एलोवेरा की 400 से ज्यादा प्रजातियां पाई जाती हैं। जिनमें से केवल पांच प्रजातियां ही भारत में पाई जाती हैं। ऐलोवेरा के पत्तों के जैल में विटामिन ए, बी1, बी2, बी3,बी6,बी12,सी,ई,और फोलिक एसिड आदि पोषक तत्व पाए जाते हैं। एलोवेरा के रस में तांबा, लौह,सोडियम, कैल्शियम,जिंक, पोटेशियम,क्रोमियम, मैग्नीशियम और मैग्नीज नामक खनिज पाये जाते हैं। स्वास्थ्य विशेषज्ञ एलोवेरा को प्रकृति की सबसे प्रभावशाली बहुमुखी जड़ी बूटी मानते हैं।

एलोवेरा जैल के फायदे त्वचा के लिये–एलोवेरा जैल त्वचा को हाइड्रेट एवं पोषित करता है। नई कोशिकाओं के उत्पादन को बढ़ावा देता है। चेहरे पर एलोवेरा जैल लगाने से चेहरा खिल उठता इसके अलावा एलोवेरा धूप की कालिमा, जले हुए निशान, इन्फैक्शन,एलर्जी आदि त्वचा सम्बंधित विकारों ठीक करने के लिए इस्तेमाल किया जाता है।

- मुहांसे वसामय ग्रंथियां अधिक सक्रिय होने के कारण बनते हैं। मुहासों पर मुल्तानी मिट्टी या चंदन पाउडर के साथ मिला कर रोजाना दो बार एलोवेरा जैल लगाने से त्वचा साफ हो जाती है।
- एलोवेरा के गूदे से मसाज करने पर ढीली पड़ चुकी त्वचा में खिंचाव आता है। एवं ये त्वचा की नमी को बरकरार रखता है।
- एलोवेरा जैल को फेस वॉश की तरह भी इस्तेमाल किया जा सकता है।

बालों के लिए– यह बालों का पी.एच सन्तुलन बनाये रखने में मदद करता है। यह एक बहुत ही बढ़िया माइश्चराइजर है जो बालों को पोषण देता है, घना व सुंदर बनाता है उन्हें झड़ने से रोकता है तथा रूसी को जड़ से समाप्त कर खुजली को कम करता है।

- एलोवेरा की दो पत्तियां लें एक चम्मच की सहायता से उसका जैल निकाल लें।
- इसमें आधे नींबू का रस मिलाएं और अच्छे से फेंटें बालों को थोड़ा सा गीला करके उंगलियों से इस मिश्रण को सिर पर लगाएं।
- 15–20 मिनट के लिए एक गर्म तौलिये को बालों में लपेट लें।
- इसके पश्चात गुनगुने पानी और हल्के शैम्पू से धो लें।
- हफ्ते में एक या दो बार इस प्रक्रिया को दोहराने से बहुत लाभ होता है।

मसूड़ों को स्वस्थ बनाता है–एलोवेरा अपने प्राकृतिक जीवाणुरोधी और रोगाणुरोधी गुणों के कारण मसूड़ों के लिए अत्यंत उपयोगी है। यह विभिन्न प्रकार के विटामिन और खनिज से भरपूर है जो कोशिकाओं के विकास को बढ़ावा देते हैं। और मसूड़ों में होने वाले अल्सर के लिए अत्यंत लाभदायक है। मसूड़ों के रोगों से निजात पाने के लिए ताजे एलोवेरा जैल से मसूड़ों की मालिश करें।

कब्ज से राहत–एलोवेरा में फाइबर उच्च मात्रा में पाया जाता है जो पाचन एवं मल–त्याग क्रिया में सुधार लाने के लिए अत्यंत आवश्यक है। कब्ज होने पर दो औंस एलोवेरा का जूस पीने से लाभ होता है। यह अल्सरेटिव कोलाइटिस का भी एक सफल उपचार है।

वजन घटाने में सहायक – एलोवेरा के जूस का नियमित सेवन वजन घटाने में बहुत सहायक होता है। यह हमारी पाचन क्रिया को उत्तेजित करता है जिससे शरीर में ऊर्जा का स्तर बढ़ जाता है जो कि वजन घटाने में सहायक होता है।

सूजन और दर्द से राहत–एलोवेरा का रस जोड़ों की सूजन और गठिया के दर्द को कम करने में सहायक होता है। केवल दो हफ्ते नियमित रूप से एलोवेरा के रस का सेवन करने से सूजन एवं दर्द में काफी हद तक कमी अनुभव की जा सकती ह।

मधुमेह का इलाज–एलोवेरा मधुमेह के रोगियों के लिए वरदान है। यह ना केवल शुगर के स्तर को नियंत्रण में रखता है, अपितु इन्सुलिन को भी नियंत्रित करता है। तीन माह तक नियमित रूप से एलोवेरा के जूस का सेवन करने से मधुमेह में लाभ होता है।

इसके अतिरिक्त एलोवेरा कोलेस्ट्रॉल कम करने, इम्यून सिस्टम बढ़ाने में एवं शरीर की बैक्टीरियल तथा वायरल संक्रमण से सुरक्षा प्रदान करने में अत्यंत सहायक होता है।

किनके लिए हानिकारक है–यदि आप किसी रोग का उपचार करवा रहे हों तो एलोवेरा का जूस बिना चिकित्सकीय सलाह के ना लें। गर्भवती महिलाओं तथा स्तनपान करवाने वाली महिलाओं के लिए एलोवेरा का जूस असुरक्षित है। हृदय रोगियों के लिए भी एलोवेरा का जूस हानिकारक होता है। ये शरीर में एड्रेनालाईन की अत्यधिक मात्रा उत्पन्न कर सकता है जो हृदय रोगियों के लिए घातक होता है। यह शरीर में पोटेशियम की मात्रा कम कर सकता है जिससे दिल की धड़कन अनियंत्रित हो जाती है । इसलिए यह बच्चों और बुजुर्गों को नहीं लेना चाहिये।

तुलसी

तुलसी एक चमत्कारी औषधि–तुलसी का वैज्ञानिक नाम (ऑसीमम –सैक्टम) है। जहां एक ओर हिंदू धर्म में तुलसी के पौधे का धार्मिक महत्व है वहीं दूसरी ओर इसका आयूर्वेदिक दृष्टि से भी बहुत अधिक महत्व है। तुलसी की पाँच प्रजातियां पाई जाती हैं।

1–श्याम तुलसी

2–राम तुलसी

3–श्वेत /विष्णु तुलसी

4–वन तुलसी

5–नींबू तुलसी

तुलसी के औषधीय उपयोग–

- श्वेत तुलसी बच्चों के कफ विकार, सर्दी, खांसी, इत्यादि में लाभदायक है।
- कफ निवारणार्थ तुलसी को काली मिर्च पाउडर के साथ लेने से बहुत लाभ होता है।
- गले में सूजन तथा खराश दूर करने के लिए तुलसी के बीज का सेवन शक्कर के साथ करने से बहुत राहत मिलती है।
- तुलसी के पत्तों को काली मिर्च, सौंठ, तथा चीनी के साथ पानी में उबाल कर पीने से खांसी, जुकाम, फ्लू और बुखार में फायदा पहुँचता है।
- पेट दर्द होने तुलसी का रस और अदरक को समान मात्रा में लेने से राहत मिलती है। इसके उपयोग से पाचन सम्बंधी बीमारियों में भी लाभ होता है।
- तुलसी की पत्तियों को चबाकर खाने से रक्त साफ होता है।
- तुलसी के रस में थाइमोल होता है जो चर्म रोग में लाभदायक होता है। चर्म रोग होने पर तुलसी के पत्तों का रस नींबू के रस में मिला कर लगाने से फायदा होता है।
- प्रसव के समय गर्भवती स्त्री को तुलसी के पत्तों का रस पिलाने से प्रसव पीड़ा कम होती है।
- तुलसी की जड़ का चूर्ण पान के साथ खाने से महिलाओं को अनावश्यक रक्त स्त्राव बंद होता है।
- जहरीले कीड़े के या सांप के काटने पर तुलसी की जड़ को पीस कर लगाने से फायदा होता है।
- फोड़े फुन्सी में तुलसी के पत्तों का लेप लगाने से लाभ होता है।
- तुलसी की मंजरी और अजवायन मिला कर देने से चेचक का प्रभाव कम होता है।
- सफेद दाग, झाइयां, कील, मुहांसे आदि में नींबू का रस तथा तुलसी के पत्तों का रस सम भाग मिला कर 24 घंटे तक धूप में रख के थोड़ा गाढ़ा होने पर चेहरे पर लगायें। इसके नियमित प्रयोग झाइयां, काले दाग कील मुहांसे आदि खत्म हो कर चेहरा बेदाग हो जाता है।
- तुलसी के बीजों का दूध के साथ नियमित सेवन करने से पुरुषों में वीर्य वृद्धि तथा संतानोत्पत्ति की क्षमता में वृद्धि होती है।
- छोटी इलाइची, अदरक व तुलसी के पत्तों का रस पिलाने से उल्टी बंद हो जाती है।

- गठिया में तुलसी की जड़ ,पत्ती ,डंठल, फल व बीज के चूर्ण में पुराना गुड़ मिला कर फेंट लें और 12–12 ग्राम की गोलियां बना लें सुबह शाम बकरी या गाय के दूध से 1–12 गोली लेने से आराम मिलता है।
- सफेद दाग के लिये तुलसी के हरे पौधे को जड़ सहित उखाड़ लें। इसे धुल लें और पीस कर इसका रस निकाल लें। आधा लीटर तेल में तुलसी का रस मिला कर हल्की आंच में पकाएं जब सिर्फ तेल ही बचे तो आग से उतार लें और ठंडा होने पर छान कर उसे शीशे की बोतल में रख लें। इसे सफेद दाग में लगाने से लाभ होता है।
- कुष्ठ रोग में भी तुलसी अत्यंत लाभकारी होती है। तुलसी के पत्तों का रस निकाल कर उसमें सोंठ मिला कर प्रातः काल नियमित सेवन करने कुष्ठ रोग समाप्त होता है।
- शरीर में यदि फोड़े निकल रहे हों तो तुलसी के बीज में दो गुलाब के फूल पीस कर लगाने से लाभ होता है।
- तुलसी व संतरे का रस मिला कर लगाने से मुहांसे दूर हो जाते हैं।
- तुलसी की पत्तियों को तोड़ कर छाया में सुखा लें उसमें बारीक पिसी फिटकरी मिला लें कपड़े से छान कर ताजे घाव में भरने से घाव जल्दी ठीक हो जाते हैं। तुलसी व कपूर का चूर्ण मिला कर घाव में भरने से घाव शीघ्र भरते हैं।
- जहरीले जीवों के विष के लिये भी तुलसी का रस राम बाण है। तुलसी के पत्तों का रस लगा कर सोने से मच्छर नहीं काटते। तुलसी का रस पीने से पेट में गया विष असर हीन हो जाता है। बिच्छू, सांप ततैया बिच्छू के काटने पर तुलसी का रस असरकारी होता है।

नींबू

नींबू छोटा व सघन झाड़ीदार पौधा है। इसकी शाखायें कांटेदार, पत्तियां छोटी तथा तना पतला होता है। फूल छोटा सफेद या हल्के रंग वाला होता है। प्रारुपिक नींबू गोल या अण्डाकार होता है।

स्वास्थ्य के लिए लाभकारी नींबू –

- नींबू में विटामिन सी, विटामिन बी 6, विटामिन ए, विटामिन ई, फोलेट, नियासिन, थाइमिन, राइबोफ्लिविन, पैंटोथेनिक

एसिड, तांबा, कैलशियम, लोहा, मैग्नीशियम, पोटेशियम, जस्ता, फॉस्फोरस तथा प्रोटीन जैसे कई पौष्टिक तत्व होते हैं। अतः नींबू अनेक रोगों के लिए अत्यंत लाभकारी है।

- नींबू का रस अपच और कब्ज के लिए अत्यंत लाभकारी होता है। यह एक रक्त शोधक और एक सफाई के एजेंट के रुप में काम करता है। दिन में तथा रात को प्रत्येक दिन खाने के बाद नींबू पानी का सेवन करने से कब्ज एवं अपच से राहत मिलती है। दांतों में दर्द होने,खून आने,मसूड़ों से सम्बंधित रोग होने या दुर्गन्ध आने पर नींबू के रस की मालिश करने से आराम आता है।
- नींबू के रस का बालों के उपचार में व्यापक रुप में उपयोग में लाया जाता है। नींबू द्वारा रुसी,बालों का झड़ना, स्कल्प से सम्बंधित समस्याओं का इलाज किया जाता हैं। नींबू का रस बालों पर लगाने पर बालों की चमक बढ़ती है।
- नींबू का रस एक प्राकृतिक एंटीसेप्टिक होने के कारण त्वचा सम्बंधी रोगों में लाभदायक होता है। नींबू के रस से सन बर्न के दर्द से छुटकारा मिलता है। यह मुंहासे और एक्जीमा में अत्यंत लाभकारी होता है। नींबू के रस में एंटी ऑक्सीडेंट प्रॉपर्टी होने के कारण यह झाइयां, झुर्रियां तथा ब्लैक हेड्स को हटाने में सहायक होता है। पानी और शहद के साथ नींबू की कुछ बूंद मिला कर लगाने से त्वचा की कांति बढ़ती है।
- पुराने जले के निशान पर नींबू के रस का उपयोग जलने के निशान को फीका करता है। और साथ ही त्वचा की जलन को कम करता है।
- अपने एंटीसेप्टिक गुणों के कारण नींबू आंतरिक स्त्राव को रोकने में सहायक होता है। नाक से रक्त स्त्राव होने पर नींबू के रस को नाक के अंदर रखने पर आराम मिलता है।
- वनज कम करने में भी नींबू अत्यंत सहायक होता है। एक गिलास गर्म पानी में एक नींबू का रस तथा शहद मिला कर पीने से वजन घटता है।
- श्वसन सम्बंधी समस्या में नींबू राहत दिलाता है। अस्थमा के मरीजों के लिए भी नींबू लाभदायक होता है। विटामिन सी का एक अच्छा स्त्रोत होने के कारण यह दीर्घकालीन श्वसन विकारों से निजात दिलाता है।

- नींबू एक रक्त शोधक के रुप में कार्य करता है जो कि मलेरिया एवं हैजा में लाभकारी होता है।
- नींबू में सुगंध एवं एंटीसेप्टिक गुण होते हैं जो कि पैरों के दर्द एवं मांस पेशियों को आराम पहुंचाता है। इसके लिए गर्म पानी में कुछ बूंदें नींबू की मिला कर उसमें पांव डुबा कर रखने से आराम मिलता है।
- नींबू में मूत्र वर्धक प्रॉपर्टीज होने के कारण यह शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर कर देता है।
- अपने एंटीबायोटिक गुणों के कारण नींबू एक उत्कृष्ट फल है। जो गले के संक्रमण से सम्बंधित समस्याओं से लड़ता है।
- क्यूं कि नींबू में पोटेशियम की मात्रा होती है इसलिए दिल से सम्बंधित समस्याओं के लिए नींबू का रस अत्यंत लाभकारी होता है। यह उच्च रक्तचाप मितली व चक्कर आना आदि बीमारियों को नियंत्रित करता है। इसके अतिरिक्त यह मानसिक तनाव व अवसाद को भी कम करता है।

जहां नींबू के बहुत सारे फायदे हैं वहीं नींबू के कुछ नुकसान भी होते हैं। नींबू में सिट्रस एसिड होता है जिसके कारण दांत संवेदनशील हो जाते हैं। एसिडिटी की समस्या होने पर नींबू पानी का सेवन नहीं करना चाहिये क्यूंकि इसमें एसिड होता है।

GANGA AQUALIFE CONSERVATION MONITORING CENTRE

Post Box #18, Chandrabani
Dehradun- 248001
Uttarakhand, India

t.: 91 135 2640114-15, 2646100
f.: 91 135 2640117
E-mail : wii.gov.in/nmcg/national-mission-for-clean-ganga