

गर्मियों में टैनिंग और डल स्किन से छुटकारा देगा आलू का रस

ज्यादातर सन्धियों का स्वाद बढ़ाने वाला आलू गर्मियों में आपकी धूप से झुलसी त्वचा की रंगत भी निखार सकता है। गर्मियों में अक्सर लोगों को सन टैन, डल स्किन, फाइन लाइंस, दाग-धब्बे और एक्ने जैसी स्किन प्रॉब्लम्स परेशान करने लगती हैं। त्वचा से जुड़ी इन परेशानियों को दूर करने में आलू बेहद फायदेमंद माना जाता है। बता दें, आलू आयरन, विटामिन सी और राइबोफ्लेविन का एक समृद्ध स्रोत है। आलू में मौजूद ये पोषक तत्व त्वचा के रोम छिद्रों में कसाव लाकर एंटी-एजिंग फायदे पहुंचाते हैं। इतना ही नहीं आलू का रस एक प्राकृतिक ब्लिचिंग एजेंट भी है, जो जिदी सन टैन को साफ करने के साथ स्किन टोन इवन करके त्वचा की रंगत में सुधार कर सकता है। नियमित रूप से कुछ दिन चेहरे पर आलू का रस लगाने से हाइपरपिगमेंटेशन, त्वचा का कालापन, सुस्त और बेजान स्किन में भी फर्क देखा जा सकता है। ऐसा माना जाता है कि आलू त्वचा से जुड़ी कई तरह की समस्याओं से छुटकारा पाने का आसान, सस्ता और क्लिक तरीका है। आइए जानते हैं चेहरे पर आलू का रस लगाने से ब्यूटी से जुड़े मिलते हैं क्या फायदे और क्या है इसे त्वचा पर लगाने का सही तरीका।

रिंकल फ्री स्किन-

चेहरे के दाग-धब्बों के अलावा लोगों को झुर्रियों की वजह से भी तनाव होने लगता है। चेहरे की झुर्रियों को दूर करने के लिए आलू के रस और दूध का इस्तेमाल किया जा सकता है। इसके लिए आप करीब दो चम्मच आलू के रस में मिलसरीन की आधा चम्मच और दूध करीब एक चम्मच मिलाकर मिश्रण बना लें। इसे चेहरे पर लगाने से झुर्रियों तेजी से कम होती हैं और त्वचा में कसाव आता है।



सनबर्न से बचाव-

आलू के रस में मौजूद पोषक तत्व सनबर्न और धूप से होने वाले नुकसान से बचाव कर सकते हैं। यह प्रभावित क्षेत्र को ठंडा और शांत करके तेज धूप की वजह से होने वाले स्किन रेश, सूजन और लालिमा को कम करने में मदद करते हैं।

रंगत निखारने के लिए ऐसे करें इस्तेमाल

चेहरे के लिए आलू के रस के फायदे

चेहरे की डार्कनेस को दूर-

गर्मियों में लोगों को सबसे ज्यादा टैनिंग या पिगमेंटेशन की समस्या परेशान करती है। जिसकी वजह से त्वचा की रंगत डल लगने लगती है। अगर आपको भी लग रहा है कि आपकी त्वचा पर डार्कनेस आ गई है, तो आलू के रस में गुलाब जल मिलाकर लगाने से फायदा मिलेगा। आलू के रस में मौजूद विटामिन सी रंगत सुधारने में मदद कर सकता है।

बेहतरीन मॉइस्चराइजर-

त्वचा पर लगा आलू का रस स्किन का हाइड्रेशन बनाए रख सकता है, जिससे त्वचा नरम और कोमल नजर आती है। त्वचा को हाइड्रेट रखने के लिए आलू का फेस मास्क चेहरे पर लगा सकते हैं।

दाग-धब्बों से मिलेगा छुटकारा-

छुटकारा-

अगर मुंहासों के जिदी निशान आपके चेहरे की खूबसूरती को कम कर रहे हैं तो आलू के रस में गुलाब जल मिलाकर लगाने से फायदा मिलेगा। इसके अलावा आप आलू के रस में हल्दी या बेसन मिलाकर भी चेहरे पर लगा सकते हैं। आलू के रस में मौजूद विटामिन सी दाग-धब्बों को हल्का करने में मदद करता है।



बालों को मजबूत बनाना है अप्लाई करें ये 4 चीजें, नहीं होगा हेयरफॉल

बालों का झड़ना कई सारे लोगों की समस्या है। महिला हो या पुरुष बालों के कमजोर होकर टूटने से परेशान रहते हैं। बालों की मजबूती के लिए जरूरी है कि केमिकल वाले प्रोडक्ट की बजाय नेचुरल चीजों को इस्तेमाल किया जाए। खासतौर पर बालों की जड़ों को अगर पोषण दिया जाए तो जल्दी ही बाल मजबूत होना शुरू हो जाते हैं। बालों की मजबूती के लिए हेयर ऑयल को बालों में देर तक अप्लाई करने की बजाय ये 4 चीजें लगाएं। कुछ ही दिनों में हेयर फॉल कंट्रोल हो जाएगा।

हेयर मसाज

बालों पर ओवरनाइट ऑयल अप्लाई करने की बजाय सैण्डलवुड के तेल से दो घंटे पहले ऑयल लगाएं। साथ ही उंगलियों की पोर की मदद से मसाज करें। इससे ब्लड सर्कुलेशन बढ़ता है और तेल आसानी से अब्जाब हो पाता है। जिससे जरूरी पोषण बालों को मिलते हैं और बालों का झड़ना बंद होता है।

एलोवेरा जेल

बालों की जड़ों में एलोवेरा जेल की मसाज भी फायदेमंद होती है। ये बालों को नेचुरली मॉइश्चराइज करने के साथ ही हाइड्रेट भी करता है। साथ ही बालों को कंडीशन करता है। जिससे बाल रूखे और बेजान नहीं होते और टूटते कम हैं।

एग मास्क

बालों को मजबूत बनाना है तो पालर से प्रोटीन कैरेटिन करवाने की बजाय एग मास्क को लगाएं। प्रोटीन से भरपूर होने की वजह से जब आप एग को बालों की जड़ों पर लगाते हैं तो जरूरी पोषण बालों की जड़ों तक पहुंचते हैं और उसे मजबूत बनाते हैं।

ग्रीन टी से धोएं बाल

बालों के कमजोर और रूखा होकर टूटने से परेशान हैं तो ग्रीन टी से बालों को धोएं। ये बालों के हेयर फॉलिकल्स को खोलने का काम करते हैं। जिससे बाल मजबूत होते हैं। ग्रीन टी में पाया जाने वाला कैटेचिन बालों को झड़ने को रोकता है। साथ ही बाल मजबूत होते हैं और सिल्की हो जाते हैं।



बाजुएं मोटी हैं तो पहनें इन स्लीव डिजाइन के ब्लाउज

खासतौर पर अगर महिलाओं की बाजुएं मोटी होती हैं तो ब्लाउज को जरा भी स्टाइल देने से हिचकती हैं। लेकिन स्टाइलिश दिखने के लिए स्लिम होने की नहीं कपड़ों को सही तरीके से स्टाइल करके पहनने की जरूरत है। अगर आपकी बाजुएं मोटी हैं इन स्लीव डिजाइन को पहनने से ना केवल मोटी बाजुओं से ध्यान हटेगा बल्कि आपका लुक भी ज्यादा अट्रैक्टिव दिखेगा।

पहनें ये स्लीव डिजाइन के ब्लाउज

रशड स्लीव

अगर बाजुएं मोटी हैं तो थ्री फोर्थ लेंथ की रशड डिजाइन वाली स्लीव आपकी आर्म्स को स्लिम इल्यूजन देने में मदद करेगी।

बेल स्लीव

थ्री फोर्थ लेंथ की बेल स्लीव भी बाजुओं को पतला दिखाने में मदद करती है। आप इस डिजाइन की स्लीव को कुर्ते के साथ भी बनवा सकती हैं। ये काफी क्यूट और अट्रैक्टिव लुक देगी।

क्लासिक हाफ स्लीव

क्लासिक हाफ लेंथ वाली स्लीव ब्लाउज के साथ ऑल टाइम फेवरेट दिखती है। आप किसी भी ब्लाउज को इस स्लीव डिजाइन के साथ बनवाकर अट्रैक्टिव दिख सकती हैं।

रफल्ड स्लीव

ब्लाउज के साथ अगर आप किसी नई डिजाइन को ट्राई करना चाहती हैं तो कंधे के नीचे से रफल डिजाइन को बनवा सकती हैं। ये भी खूबसूरत दिखेगी।

लांग फुल लेंथ फिटेड स्लीव

फुल लेंथ की फिटिंग वाली स्लीव भी ब्लाउज को स्टाइलिश और क्लासी लुक देती है। अगर आप किसी सिंपल सी साड़ी को क्लासी लुक देना चाहती हैं तो इस तरह की स्लीव को ट्राई कर सकती हैं।

ना पहनें ये स्लीव डिजाइन

अगर आप मोटी बाजुओं की वजह से शर्मिदा महसूस करती हैं तो इन स्लीव डिजाइन को ना पहनें। ये आपकी बाजुओं को और भी ज्यादा मोटा दिखाएंगी।

वन फोर्थ हाफ स्लीव, पफ स्लीव, केप स्लीव की होल स्लीव ब्लाउज



होंठों का रंग पड़ गया है काला तो घरेलू उपाय अपनाएं



गर्मियों का मौसम शुरू हो चुका है और ऐसे में तेज धूप, पानी की कमी और बार-बार होंठों पर जीव फेरने से होंठों का रंग काला पड़ जाता है। शरीर में खून की कमी, खराब जीवन शैली, ज्यादा सिगरेट, चाय, कॉफी पीने से भी होंठ काले पड़ जाते हैं। होंठों के कालेपन में ज्यादा लिपस्टिक का प्रयोग भी अहम माना जाता है। चेहरे की सुन्दरता में होंठों का अहम रोले होता है और जब यही होंठ काले दिखने लगें तो खूबसूरती पर दाग लग जाता है। हमारे होंठों की स्किन हमारी नॉर्मल स्किन से कहीं ज्यादा सेंसिटिव होती है इसलिए हमें होंठों की सुन्दरता के लिए त्वचा से ज्यादा सेंसिटिव रहना चाहिए।

आप कुछ घरेलू उपायों द्वारा होंठों की रंगत ठीक कर सकते हैं और अपने होंठों को गुलाबी और मॉइस्चरी रख सकते हैं।

1. डार्क होंठों को मुलायम और गुलाबी बनाने के लिए लिप स्क्रब बना सकते हैं। इसे बनाने के लिए आपको आधा चम्मच मलाई में 1 चौथाई चम्मच चीनी और आधा चम्मच नींबू का रस मिलाना

होगा। इस स्क्रब का होंठों पर इस्तेमाल करें।

2. नींबू में कई ऐसे तत्व पाए जाते हैं जो ब्लिचिंग की तरह काम करते हैं एवं होंठों के कालेपन को दूर करने में मदद करते हैं।

एक कांच की कटोरी में 1 चम्मच शक्कर और 1 चम्मच नींबू के रस को मिला लेना लें। शक्कर थोड़ी पिघल जाने पर इसमें आधा चम्मच शहद को मिला लें।

अपने चेहरे को साफ कर लें और इसके बाद होंठों को सुखा लें। इसके ऊपर इस पेस्ट को लगाकर लगभग 30 मिनट के लिए लगाकर छोड़ दें। इसके बाद होंठों को पानी से साफ कर लें और लिप बाम लगा लें। इसे रोजाना करने से आपको होंठों की रंगत में कुछ ही समय में असर दिखने लग जाएगा।

3. खीरे का जूस बनाकर फ्रिज में रख दीजिये। इस जूस को रूई की मदद से होंठों पर लगा कर छोड़ दें और कुछ समय बाद ताजे पानी से धो डालिये। खीरे में विद्यमान विटामिन ए और सी होंठों के कालेपन को दूर करने में असरदार साबित होते हैं।

खीरे का जूस एंटीऑक्सीडेंट और सिलिका रिच कंपाउंड से भरपूर होता है। यह कंपाउंड पिगमेंटेशन को कम कर होंठों के डार्क कलर को लाइट करते हैं।

4. हल्दी मलाईहल्दी और मलाई का पेस्ट बना कर सोने से पहले होंठों पर हलकी हलकी मसाज करें। हल्दी में एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण मौजूद होते हैं। जो होंठों के कालेपन के साथ फटे होंठों की समस्या को भी दूर करती है। वहीं मलाई होंठों को पोषण देगी देकर रंगत को निखार देगी।

5. रात के समय होंठों पर शुद्ध देसी घी लगाकर सोने से होंठ नरम और गुलाबी होंगे।

6. एलोवेरा जेल का इस्तेमाल- आप दिन में कभी भी होंठों पर एलो बेरा जैल लगा कर छोड़ दीजिये। एलो वेरा में ऑक्सिन के साथ ही इंफ्लेमेट्री गुण होता है जो होंठों के रंग को बदलने के काम आता है। एलो वेरा अगर शरीर के अन्दर भी चला जाये तो कोई नुकसान नहीं पहुंचता।

