



सौंदर्य प्रसाधन के रूप में घरेलू कारगर सामग्री

धनवन्ती कुमारी

शोध अध्येत्री, गृह-विज्ञान विभाग, ल0 ना0 मिथिला विश्वविद्यालय, दरभंगा (बिहार) भारत

Received- 24.10.2019, Revised- 28.10.2019, Accepted - 03.11.2019 E-mail: - mahesh1981.pandey@gmail.com

सारांश : सुन्दर दिखना हर किसी की चाहत होती है । प्रत्येक युवती की इच्छा होती है की वह भी सुन्दर दिखे और सभी के द्वारा सराही जाये । शुरु से ही सौंदर्य के प्रति महिलायों में विशेष आकर्षण रहा है । हर कोई चाहता है सुन्दर व खूबसूरत त्वचा , लेकिन वे यह नहीं समझ नहीं पातीं कि इसके लिया क्या करें और कैसे करें , क्योंकि आज कल सौंदर्य प्रसाधनों की कोई कमी नहीं है । एक तो ये सौंदर्य प्रसाधन काफी महंगे मिलते हैं , दूसरे इसमें हॉनिकारक केमिकल्स का प्रयोग किया जाता है । प्रारम्भ में इनके प्रयोग से त्वचा कोमल एवं सुन्दर दिखती है , लेकिन बाद में इनसे त्वचा को नुकसान ही पहुँचता है ।

कुंजीशुत शब्द- जल, पृथ्वी, अग्नि, वायु, आकारा, प्रदूषण ,त्व

हमारे कहने का अर्थ यह कतई नहीं है किस भी सौंदर्य प्रसाधन त्वचा को नुकसान पहुँचाते हैं । प्रा.तिक पदार्थों के उपयोग से बने सौंदर्य प्रसाधन , जिनमे केमिकल्स का प्रयोग बिल्कुल नहीं किया जाता है , उन्हें कोई भी आसानी से प्रयोग में ला सकता है । लम्बे समय तक इनका प्रयोग करने से भी त्वचा पर बुरा प्रभाव नहीं पड़ता । त्वचा कि रंगत निखारने तथा त्वचा संबंधी समस्या से निजात दिलाने में सबसे बेहतर और विश्वसनीय घरेलू सौंदर्य प्रसाधन माने जाते हैं । उपलब्धता में सुलभ , इस्तेमाल में आसान तथा काम समय में तैयार होने वाले घरेलू सौंदर्य प्रसाधन साइड इफेक्ट से रहित भी होते हैं । यदि आप भी अपने सौंदर्य को लम्बे समय तक जवां बनाना चाहते हैं , तो घरेलू सौंदर्य प्रसाधन आपके लिए वरदान सिद्ध हो सकते हैं । जिस सौंदर्य के खजाने को हम कास्मेटिक में ढूँढते हैं , वह खजाना हमारे रसोई घर में ही छुपा होता है । हम सभी के रसोई घर में कई ऐसे मसाले , सब्जियां और फल होते हैं , जो हमारे स्वास्थ्य के साथ - साथ , सौंदर्य कि .ष्टि से भी लाभकारी होते है । बस जरूरत है तो अपने सौंदर्य के लिए गुणकारी उन चीजों को पहचानने की । आसानी से तैयार होने वाले कुछ बेहतरीन घरेलू सौंदर्य

प्रसाधनों की जानकारी : व मुल्तानी मिटटी, चन्दन पाउडर व गुलाब जल : एक कटोरी में एक बड़ा चम्मच मुल्तानी मिटटी का पाउडर ले । अब इसके सामान मात्रा में चन्दन पाउडर या नीम पाउडर मिलाकर, इस मिश्रण को गुलाब जल के साथ पतला करे। यह पैक त्वचा में कसावट और चमक लाने के लिए बेहतरीन फेस पैक है इसका उपयोग तैलिय त्वचा वाले व्यक्ति के लिए लाभकारी होता है ।

टमाटर और शहद : एक टमाटर को पीसकर उसका गुदा एक कटोरी में निकाले । अब इसमें एक छोटा चम्मच शहद मिलाकर दोनों को अच्छे से मिक्स करें । यह पैक आपकी त्वचा की कुदरती चमक को बखूबी निखरता है ।

शहद और ग्लिसरीन : एक चम्मच शहद , एक चम्मच ग्लिसरीन तथा दो चम्मच नींबू का रस लेकर इन तीनों चीजों को एक कटोरी में एक साथ मिलाएं । यह पैक आपकी त्वचा की रंगत निखारने के लिए प्रा.तिक ब्लीच का कार्य करता है ।

निम्बू गुलाब जल व दूध के लाभ : निम्बू के रस में गुलाब जल और दूध मिलाकर त्वचा पर लगाने से त्वचा स्वस्थ एवं सुन्दर बनती है ।

आलू के लाभ : आलू के टुकड़ों को आँखों के नीचे कुछ देर रखने और हलके मसलने से काले निशान साफ हो जाते हैं ।

पपीता की छिलके के लाभ : पके हुए पपीता का छिलका उतारकर उसका गुदा मसलकर चेहरे पर लगाया जाये । कुछ देर बाद चेहरा धो लिया जाये । इससे चेहरे में नया निखार आता है ।

बेसन, हल्दी व कच्चा दूध के लाभ : एक चम्मच बेसन , एक चुटकी हल्दी , एक चम्मच कच्चा दूध व एक चम्मच गुलाब जल मिलाकर नियमित रूप से लगाने से त्वचा में निखार आता है ।

निम्बू गुलाब जल व पुदीना : यदि त्वचा तैलिय है , तो एक चम्मच गुलाब जल और पीसा हुआ पुदीना मिलाकर एक घंटे तक रखा जाये , फिर इस पैक को चेहरे पर लगाकर ७ मिनट बाद धोलिया जाए । इससे चेहरे का



चिपचिपापन दूर हो जाता है ।

चोकर, संतरे का जूस व गुलाब जल के लाभ : त्वचा में निखार लाने के लिए थोड़े से चोकर में एक चम्मच संतरे का जूस , एक चम्मच शहद व गुलाब जल मिलाया जाए । इस पेस्ट को चेहरे व गर्दन पर लगाया जाए । सूखने पर हल्के गर्म पानी से चेहरे को धोलिया जाए ।

गुलाब जल, नींबू व मलाई के लाभ : अगर होठ कट गए हैं , तो रात को सोने से पहले एक बूंद गुलाब जल और एक बूंद नींबू का रस दूध की मलाई में मिलाकर लगाने से राहत मिलती है ।

कच्चे दूध व नींबू : एक चम्मच कच्चे दूध में थोड़ा सा नींबू का रस मिलाकर लगाने से चेहरे की सुंदरता बढ़ती है और चेहरे का रंग भी निखरता है ।

ताजे दही व नींबू : ताजे दही में नींबू का रस और मुलतानी मिट्टी मिलाये । इससे शुष्क त्वचा सुन्दर एवं कोमल बनती है ।

टमाटर व नींबू : एक पके हुए टमाटर के रस में आधा नींबू का रस मिला लें । फिर इस मिश्रण को चेहरे पर लगाकर एक घंटे बाद धोलें । इसके नियमित प्रयोग से चेहरे पर निखार आता है ।

शहद व नींबू : एक चम्मच शहद में थोड़ा सा नींबू का रस मिला लें । फिर इससे थोड़ी देर मालिश करे । ऐसा करने से झुर्रियां नहीं पड़ती और त्वचा में नया निखार आ जाता है ।

उबटन के साथ : एक महिला को नख से शिख तक सजाने वाले इन सोलह श्रृंगारों की अहमियत त्योहारों में बढ़ जाती है । इस मौके पर महिलाएं विभिन्न श्रृंगारों में कई तरह की तब्दीलियां आई हैं और कुछ श्रृंगार तो ऐसे हैं जिनकी पारम्परिक श्रृंगार पद्धति आज भी कायम है । सोलह श्रृंगार में सबसे पहला श्रृंगार है उबटन । इससे त्वचा और चेहरे की काँटी बढ़ती है । उबटन के लिए विशेष प्रकार का लेप किया जाता है । यह लेप हल्दी , हार , सिंगार के फूल , बेसन , गाय के दूध आदि को मिलाकर तैयार किया जाता है । महिलाएं इस लेप को १५ मिनट के लिए अपने शरीर पर लगाती हैं और अपने हाथों से रगड़ कर हटाती हैं । इससे त्वचा के रोग , झाइयां और दाग – धब्बे दूर हो जाते हैं ।

आवंला फेसपैक : आवंला त्वचा में कसाव लाने में मदद करता है और कोलाजन के प्रोडक्शन को तेज कर के त्वचा को स्वस्थ बनाता है । एक टेबल स्पून आँवले का पेस्ट और एक टेबल स्पून दही । एक कटोरे में आँवले का पेस्ट और दही मिक्स करे । इस मिश्रण को चेहरे पर लगाकर सूखने के लिए छोड़ दे । फिर पानी से चेहरा साफ

करे ।

हरा धनिया व हल्दी का फेसपैक : मुट्ठी भर हरा धनिया और दो टी स्पून हल्दी पाउडर । धनिया को पीसकर मुलायम पेस्ट बनाये । इसमें हल्दी मिलकर चेहरे पर अप्लाई करे और रातभर ऐसे ही छोड़ दें । सुबह उठकर चेहरा धोलें । यह फेस पैक खास तौर पर ब्लैक हैंड्स के लिए बहुत लाभकारी होता है । ये ओपन पोर्स की समस्या को दूर करता है । हरा धनिया चेहरे की गंदगी को साफ करे रोम छिद्रों को ब्लॉक कर देता है , जबकि हल्दी अतिरिक्त आँयल को अब्सॉर्ब कर लेती है ।

गेंदे के फूल का फेसपैक : गेंदे के फूल को तोड़कर पीस लें और उसमें दही मिलाकर इस पेस्ट को चेहरे और गर्दन पर लगाकर १० मिनट के लिए छोड़ दें । फिर पानी से चेहरा धोलें । गेंदे का फूल बहुत से फेसपैक में इस्तेमाल किया जाता है । गेंदे के फूल में बहुत से मात्रा में पॉली फेनोल्स पाए जाते हैं, जो फिब्रोब्लास्ट सेल्सकोस्वस्थरखनेमें मदद करते हैं, जिससे त्वचा सेहतमंद दिखती है ।

चावल का आटा और चन्दन का फेसपैक : एक कटोरे में चावल का आटा, दो – तीन बूंद संदलवुड आँयल या संदलवुड पाउडर, सभी सामग्रियों को मिक्स करके पेस्ट बनाये । इससे चेहरे पर लगाकर पांच मिनट तक मसाज करे । फिर १० मिनट तक सूखने के लिए छोड़ दें । फिर चेहरा साफ करके मॉइस्चराइजर लगाए । चावल का आटा बेहतरीन स्क्रब का काम करता है । यह फेसपैक चेहरे की मृत कोशिकाओं को हटाकर त्वचा को नया निखार देता है ।

ओट्समील, हल्दी और संदलवुड फेसपैक : एक उबला हुआ ओट्स, दो – तीन बूंद संदलवुड आँयल , चुटकी भर हल्दी और गुलाब जल, सभी सामग्रियों को मिलाकर पेस्ट बनाये और चेहरे व गर्दन पर लगाकर ५ मिनट तक मसाज करे । फिर सूखने के लिए छोड़ दे । सूखने के बाद धोलें । ओट्समील त्वचा को अच्छी तरह से साफ करता है । इसमें सैपोनिन नामक तत्व पाया जाता है, जो त्वचा की गंदगी को निकल देता है । यह त्वचा की जलन को भी कम करता है ।

एलोवेरा , नींबू और शहद का फेसपैक : एलोवेरा जेल , नींबू का रस और शहद मिलाकर चेहरे पर लगा ले और १० मिनट बाद चेहरा धोलें । एलोवेरा त्वचा के लिए बहुत फायदेमंद होता है । ये त्वचा में फिब्रोब्लास्ट को सक्रिय करके कोलाजन और इलैस्टीन के प्रोडक्शन को तेज करता है । इससे त्वचा सेहतमंद बनती है । शहद और नींबू के साथ इसे लगाने से त्वचा में निखार आता है और वो मुलायम बनती हैं ।



स्किन केयर टिप्स : अपनी त्वचा के प्रकार को समझे : – अपनी त्वचा , शरीर और शरीर के बाँकी अंगों का ध्यान प्रत्येक व्यक्ति रखता है , चाहे आप एक महिला हो या पुरुष । किसी भी प्रकार के उत्पाद या किसी घरेलू उपाए को अपनाने से पहले अपनी त्वचा के प्रकार के बारे में पता होना चाहिए कि यह शुष्क है या तैलिय है या किसी अन्य प्रकार की है ।

मुख्य रूप से किसी भी मनुष्य की त्वचा निम्न प्रकार की हो सकती है : 1. तैलीयत्वचा 2. शुष्कत्वचा 3. मुहांसे – प्रवण त्वचा 4. सेंसिटिव या संवेदनशील त्वचा 5. मैचुर त्वचा घरेलू उपायों की यह विशेषता होती है किये पूर्ण रूप से प्रा.तिक होता है, आपको स्वामाविक रूप से सुन्दर बनाते हैं और आपके शरीर कि जन्मजात ही लिंग क्षमताओं का समर्थन करते हैं ।

काले घेरे और सजी हुई आँखों के लिए टी बैग्स : – कैफीन युक्त चाय या कई प्रकार की चाय का प्रयोग करके आँखों के नीचे से काले घेरे और सूजी हुई आँखों को सही किया जा सकता है । कैफीन युक्त चाय में प्रा.तिक टैनिन होते हैं, जो आँखों कि सूजन को कम करने के लिए उपयोग किया जाता है ।

अच्छे तकिये का उपयोग करे : मोटे कपड़े के बजाये, एक मुलायम तकिये का चयन करे , जो आपको सोते समय घर्षण और त्वचा को संपीडन से बचाव करेगा । शरीर को हाइड्रेट रखे : जितना हो सके ज्यादा से ज्यादा पानी पीये । सुन्दर और स्वस्थ त्वचा रखने का सबसे महत्वपूर्ण मूलमंत्र है, शरीर को हाइड्रेट रखना । एक दिन में कम – से – कम ८ गिलास पानी पीना सुनिश्चित करे । पानी पीने से हमारे शरीर और त्वचा को विषाक्त पदार्थों से छुटकारा मिल जाता है ।

शुष्क त्वचा के लिए नारियल पानी पीये : – दिन की शुरुआत हर्बल ऑयल मसाज से करे । नहाने से पहले पूरी बाँडी को कम – से – कम ७० मिनट तक मसाज करे । इससे त्वचा मॉइस्चरीज्ड रहती है और रक्त संचार बेहतर होता है जिससे स्किन में एक नई चमक आती है । यदि आपकी त्वचा शुष्क है तो अपनी सुबह कि शुरुआत एक गिलास ताजे नारियल से करें । हते में एक बार नहाने से पहले पूरे शरीरकि ज़ाई ब्रशिंग करे । जिससे डेड स्किन क्लेयर निकल जाती है और स्किन में ग्लो आता है ।

योग से चेहरे को अतिरिक्त लिट प्रदान करे : – कुछ प्रकार के उल्टे आसन करने से रक्त परिसंचरण में सुधार होता है और आपके चेहरे को कुछ अतिरिक्त लिट और जीवन शक्ति देने में मदद मिलती है ।

मीठे से उचित दुरी बनाकर रखे : – शुगर

त्वचा की सूजन में महत्वपूर्ण योगदान देता है, जो त्वचा पर मुहांसे, सुखी खुजली वाली और झुर्रियों के रूप में दिखाई देती है। बहुत ज्यादा मीठा या नमकीन खाने वाले को थोड़ा कंट्रोल करना चाहिए। बहुत ज्यादा नमक और शक्कर स्किन में मौजूद कोलाजन और इलास्टिन को प्रभावित करता है। कोलाजन और इलास्टिन हमारी त्वचा को टॉड और रिकल फ्री रखने में मदद करती है।

बादाम का तेल त्वचा के लिए : – प्राकृतिक रूप से त्वचा को साफ करने के लिए ऑर्गन और बादाम के तेल जैसे तेलों का उपयोग कर सकते हैं । इन तेलों को प्रा.तिक क्लीन्जर के रूप में जाना जाता है, जो त्वचा को चमकदार बनाने में सहयोग देते हैं । ग्लोइंग स्किन के लिए डेली डाइट में सनलॉवर सीड्स, बादाम, पिस्ता और अलसी शामिल करें । इसमें मौजूद ओमेगा ३ कैटी एसिड आपकी त्वचा को हेल्दी बनाये रखता है ।

डार्क सर्किल के लिए अर्निका का प्रयोग करें : – यदि आप किसी सुबह अपनी आँखों के नीचे डार्क सर्किल पाते हैं, तो अर्निका जेल का प्रयोग करे। आप ऐसे उत्पादों का भी इस्तेमाल कर सकते हैं, जिसमे अर्निका हो। अर्निका में शक्तिशाली एंटी इंलेमेटरी गुण होते हैं जो सूजन को कम करते हैं और आँखों के निचे काले घेरे की उपस्थिति को कम करते हैं ।

स्पष्ट और सुन्दर त्वचा के लिए तनाव को आनंद में बदले : – एक अच्छी नींद हमारी त्वचा को फिर से जिवंत करने के लिए अति आवश्यक होती है । ध्यान और थोड़ा साव्यायाम, तनाव को प्रतिबंधित करने में मदद करता है और स्पर्श हार्मोन के रिलीज का कारण बनता है , जो हमें खुश और जुड़ा हुआ महसूस करता है ।

त्वचा को सनबर्न, सन – डैमेज और त्वचा के असमान रंग से बचाये:- बहुत अधिक धूप हमारी त्वचा को नुकसान पहुंचाती है । तेजधुप आपको समय से पहले बूढ़ा, असमान त्वचा टोन और अन्य पुरानी बिमारियों का शिकार बना सकती है । ऐसे उत्पादों का प्रयोग करेजिनमें हॉनिकारक रासायनिक पदार्थों की जगह जिंक ऑक्साइड होता है। यह हार्मोन को बाधित करने वाले प्रभावों से जुड़ा हुआ है। इसके अलावा क्लोरेला और रेस्वेराट्रोल जैसे प्रा.तिक अवयवों का प्रयोग करके आप अपनी त्वचा को सूर्य के हानिकारक प्रभावों से सुरक्षा प्रदान कर सकते हैं।

त्वचा को स्वस्थ रखने के लिए एलोवेरा का प्रयोग करे :- कोमल , निखरी और जवां त्वचा के लिए एलोवेराको अपनी डेली रूटीन में शामिल करे । यह एक मल्टी पर्पज हर्ब है । इसका पल्प चेहरे पर लगाने के अलावा आप इसे जूस में मिलकरभी पी सकते हैं । साथ ही



इसे टोनर की तरहभी इस्तेमाल कर सकते हैं ।

स्वस्थ त्वचा के लिए सर्वश्रेष्ठ खाद्य पदार्थ :-

आप जो खाते हैं , वह आपकी उम्र को प्रभावित कर सकता है । अपनी त्वचा को स्वस्थ रखने के लिए कुछ खाद्य पदार्थ :

१. अखरोट :- अखरोट में कई विशेषताएं होती हैं , जो उन्हें स्वस्थ त्वचा के लिए एक उत्कृष्ट भोजन बनाती है ।

२. सूर्यमुखी :- सूर्यमुखी के बीज विटामिन सहित कई पोषक तत्वों का एक उत्कृष्ट स्रोत है , जो त्वचा के लिए एक महत्वपूर्ण एंटी ऑक्सीडेंट है ।

३. शकरकंदी :- शकरकंद बीटा कैरोटीन का एक उत्कृष्ट स्रोत है , जो प्रा.तिक सन ब्लॉक के रूप में कार्य करता है और आपकी त्वचा को सूरज की क्षति से बचा सकता है ।

४. लाल और पीली शिमला मिर्च :- ये दोनों ही आपकी त्वचा के लिए महत्वपूर्ण एंटी ऑक्सीडेंट है ।

५. ब्रोकली :- विटामिन , खनिज और कैरोटिनाइड का एक अच्छा स्रोत है , जो त्वचा के स्वस्थ के लिए महत्वपूर्ण है । इसमें सालकोराकेन भी होता है , जो त्वचा के कैंसर को रोकने और आपकी त्वचा को सनबर्न से बचने में मदद करता ।

६. टमाटर :- टमाटर विटामिन सी और सभी प्रमुख कैरोटिनाइड , विशेष रूप से लाइकोपिन का एक अच्छा स्रोत है ।

७. सोया :- सोया में आइसो लावोनस होते हैं , जो झुर्रियों , कोलेजन , त्वचा की लोच और त्वचा की सूखापन को सुधारने के लिए जाने जाते हैं ।

८. डार्क चॉकलेट :- कोको में एंटी ऑक्सीडेंट होते हैं , जो आपकी त्वचा को सन बर्न से बचा सकते हैं ।

९. ग्रीन टी :- ग्रीन टी में पाए जाने वाले कैटेचिन शक्तिशाली एंटी ऑक्सीडेंट होते हैं , जो आपकी त्वचा को सूरज की क्षति से बचा सकते हैं ।

१०. अवकाडा :- अवकाडा स्वस्थ वसा का उच्च स्रोत होते हैं । यह वसा आपके शरीर के कई कार्यों को करने में लाभ पहुंचते हैं , जिसमें आपकी त्वचा का स्वास्थ्य भी शामिल है । साँदर्य कई प्रक्रियाओं की एक श्रृंखला है , जो चेहरे या सम्पूर्ण देह की छवि को बदलने का प्रयत्न करती है ।

चेहरे की देखभाल के बाद अब हाथों एवं बालों

की सुंदरता बढ़ाने वाले घरेलू सामग्री :- एक नींबू या आलू का टुकड़ा लेकर कोहनी एवं घुटनों पर रगड़ें । अच्छी

तरह रगड़ने के बाद पानी से धो लें । इससे वहां की त्वचा साफ हो जाएगी । - टमाटर के रस में शहद मिलाकर हाथों एवं पैरों में लगाएं । इससे त्वचा कोमल बनती है ।

-नाखुनों में नई चमक लाने के लिए नाखुनों पर नींबू का टुकड़ा मलना चाहिए । - ब्राइट लिप्स के लिए रस भरी और नारियल तेल का इस्तेमाल करें । - शिआबटर से अपने होठों को पोषित और हाइड्रेटेड रखें । - बालों को घना एवं लम्बा बनाने के लिए जैतून का तेल कुनकुना गर्म करके बालों की जड़ों में लगाएं और मालिश करें । - बालों में यदि रुसी हो तो दही में नींबू के रस की बूंदे डालकर बालों की जड़ों में लगाएं और अच्छी तरह मालिश करें । फिर पानी से अच्छी तरह धो लें । - बालों को स्वस्थ , चमकदार एवं घना बनाने के लिए आंवला , शिकाकाई एवं रीठा से बालों को धोएं । इन के नियमित प्रयोग से बाल काफी सुन्दर एवं चमकीले होते हैं ।

-डेमिज्ड और दो मुहें बालों को रिपेयर करने के लिए कॉस्टर ऑयल बेहतर है । रात को सोते समय बालों में लगाए और सुबह बाल धो लें । - अगर आपके बाल बेजान और रूखे नजर आते हैं , तो रात को बालों में ओलिव ऑयल लगाए । - भुनी हुई फिटकिरी और सेंधा नमक मिलाकर बबूल की दातुन से दांत साफ करें । इससे दांतों की चमक बढ़ जाती है । - बेकिंग सोडा और बेंटोनाइट क्ले टूथ पाउडर मिलाकर हते में एक बार दांतों को क्लीन करे । इन सभी उपायों पर अमल करके आप भी एक साध

ारण युवती सेसुन्दर एवं आकर्षक युवती बनकर घरेलू सामग्री को कारगर साबित कर सकते हैं एवं अपने जीवन को उँचाईयोंपर ले जा सकती हैं ।

संदर्भ ग्रन्थ सूची

१. मेरी सहेली , मासिक ५ वीं , नादगाम क्रॉस रोड, मुंबई ४०१७ , पृ . ७७ .

२. गृहलक्ष्मी , डायमंड मैगजिन प्रा . लि . , ओखला, इंडस्ट्रियल एरिया , फेज - ११ , नई दिल्ली , ४०१७ पृ . ७० .

३. पापचमकपं.बवउ

४. गृहशोभा , दिल्ली प्रेस भवन , स -३ , झंडेवाला एस्टेट , रानी झाँसी मार्ग , नई दिल्ली , ४०१३ , पृ . ६६ .

५. वनिता , मासिक , पी टी आई बिल्डिंग , नई दिल्ली , ४०१७ , पृ . १३ .
