

दिनविशेष

१० फेब्रुवारी

केवळ एका उपायाने रोखू शकाल के सगळ्याती



आजकल प्रदूषण, हार्मोन-समधील असतुलन, मानसिक तणाव, आहाराद्वारे शरीराला मिळाऱ्यारे अपुरे पोषण या आणि अशा अनेक कारणांनी केस गळतीची समस्या उद्भवण्याचे प्रमाण वाढू लागले आहे. अगदी लहान वयातच केस गळतीच्या समस्येने त्रासले अनेक जण आपण नेहमी पाहत असतो. एकदा सुख झालेली ही केस गळती अनेक महागडे शाम्पू, हेअर सिस्य, हेअर स्पा, निरनिराळी हेअर औडिल्स असे अनेक उपाय करूनही थांबत नाही. पण आता एक साधा आणि सोंपा उपाय करून केसगळती थांबवायात यश येत शकते. हा उपाय करण्यासाठी कोणत्याही डॉक्टरकडे किंवा पारलस्पेशियां यांची गरज नाही. या उपायासाठी वापरला जाणारा पदार्थ आपल्यापैकी बहुतेकांच्या घरामध्ये असतोच. हा पदार्थ म्हणजे कांदा.

वैज्ञानिकांच्या

म्हणण्यानुसार, कांद्यामध्ये डायटरी सलफर असतो. या सलफरमध्ये असणारे और्मिनो ऑसिड्स हा



प्रथमांचा एक महत्वपूर्ण भाग आहे. ही प्रथिने आणि विशेषत: केराटीन केसांच्या वाढीकरिता अतिशय फायदेशीर आहे. याशिवाय कांदा, पोर्टेशियम, क, अ अणि ईंजीवनसत्त्वाचे उत्तम स्तोत आहे. ही सुख पोषक तत्वे केसगळती रोखून केसांच्या उत्तम वाढीस मदत करणारी आहेत.

कांद्याचा रस केसांना आणि केसांच्या मुळांशी लावल्यास त्यातील पोषक द्रव्ये केसांच्या मुळांशमध्ये शोषली जातात. या पोषक द्रव्यांमुळे केसांची मुळे बळकट होऊन केसगळती कमी होते. कांद्याच्या रसामध्ये असलेले सलफर केसांना

मजबूत आणि दाट

बनण्यास मदत करते. केसांना कांद्याचा रस लावण्यासाठी योग्य पद्धतीचा अवलंब केला जाणे गरजेचे असते.

कांद्याचा रस केसांना लावण्यासाठी सर्वप्रथम कांदा सोलान त्याचे लहान तुकडे करायेत. त्यानंतर हे तुकडे मिक्सरमधून वाटून घेऊन, त्याची जाडसर पेस्ट बनवून घ्यावी.

एक पातळ कपडा घेऊन त्यामधून ही पेस्ट गाळून घेऊन रस काढून घ्यावा. हा रस नारऱ्याच्या, बदामाच्या तेलामध्ये किंवा आलिक्क और्लमध्ये शोषली जातात. या पोषक द्रव्यांमुळे केसांची मुळे बळकट होऊन केसगळती कमी होते.

कांद्याच्या रसामध्ये असलेले सलफर केसांना

गुळ खा
दरराज
जेवण

मजबूत आणि दाट

करावा. हे मिश्रण केसांमध्ये एक तास राहू देऊन मग शाम्पूने के सुखून टाकावेत. हा उपाय अठवण्यातून दोन वेळे केल्याने लावकरच केसगळती कमी होईल.

जाल्यानंतर
गुळ खाल्याने अन्न पचनास आणि परिणामी संबंधित त्रासातून सुटका होते. गुळ तोंडात विरचयेपैर्यंत चघळत राहावा ही प्रक्रिया जेवढी

पोटातील गॅस चारचौधांत मान खाली घालायला लावण्याआधीच 'हे' घरगुती उपाय करून पहा

हल्लीच्या घाकडीच्या जीवनशैलीत अनेकांना खाण्या-पिण्याच्या वेळवर लक्ष देणे जमत नाही. परिणामी शरीराचे सगळे कार्यक विहळून सरत हा नातो आजार डोके वर काढत असतो. यातील पोटाचे विकार तर अगदी कॉम्पन आहेत. यातील प्रकार म्हणजे गॅस. जेवडा अन्नपन सुरुत होत नाही आणि सतत बद्धकातो सतवत राहत त्यालेस पोटात ऑसिडिक गॅस संतार होत नाही. यामुळे वारवर करपट ढेकर येणे, जातीत जळजळ होणे, पोटात मुरुडा पडल्यासारखे वाटणे आणे अनेक समस्या उद्भवतात. हे गॅसेस अनेकदा गुदद्वारावाट बाहेर पडतात, वारचीषांत असा काही प्रकार घडव्यास काय होते होते काही आही तुम्हाला यांच्याची गरज नाही. पण अथवा यावर गॅस दबूते होणे हा काही उपाय नाही असे केल्यास त्रास वाढून गुदद्वारावार यांच्याची गॅसेस असेही आपल्यांना दूषित होते. त्यावर नेमके करायवे तरी काय?

बडीशेपचं पाणी १ कप उकल्येल्या पाण्यात १ चमचा बडीशेप मिसळून रातभर ठेवून द्या. सकाळी ते गाळून आणि त्यात एक चमचा मध्य मिसळून ते पाणी घ्यावून होते. यातील वारवर जर तुम्हाला आराम मिळू शकेल. यातून बद्धकात कमी होता.

बडीशेपचं पाणी १ कप उकल्येल्या पाण्यात १ चमचा बडीशेप मिसळून रातभर ठेवून द्या. सकाळी ते गाळून आणि त्यात एक चमचा मध्य मिसळून ते पाणी घ्यावून होते. यातील वारवर जर तुम्हाला आराम मिळू शकेल. यातून बद्धकात कमी होता.

लिंबू पाणी १ कप गरम पाण्यातून लिंबाचा रस घेत असाल तर तुम्हाला आराम मिळू शकेल. यातून बद्धकात कमी होता.

रोज गरम पाण्यातून लिंबाचा रस घेत असाल तर तुम्हाला आराम मिळू शकेल. यातून बद्धकात कमी होता.

गुळ खा १ चमचा बडीशेप मिसळून रातभर ठेवून द्या. सकाळी ते गाळून आणि त्यात एक चमचा मध्य मिसळून ते पाणी घ्यावून होते. यातील वारवर जर तुम्हाला आराम मिळू शकेल. यातून बद्धकात कमी होता.

गुळ खा १ चमचा बडीशेप मिसळून रातभर ठेवून द्या. सकाळी ते गाळून आणि त्यात एक चमचा मध्य मिसळून ते पाणी घ्यावून होते. यातील वारवर जर तुम्हाला आराम मिळू शकेल. यातून बद्धकात कमी होता.

गुळ खा १ चमचा बडीशेप मिसळून रातभर ठेवून द्या. सकाळी ते गाळून आणि त्यात एक चमचा मध्य मिसळून ते पाणी घ्यावून होते. यातील वारवर जर तुम्हाला आराम मिळू शकेल. यातून बद्धकात कमी होता.

गुळ खा १ चमचा बडीशेप मिसळून रातभर ठेवून द्या. सकाळी ते गाळून आणि त्यात एक चमचा मध्य मिसळून ते पाणी घ्यावून होते. यातील वारवर जर तुम्हाला आराम मिळू शकेल. यातून बद्धकात कमी होता.

गुळ खा १ चमचा बडीशेप मिसळून रातभर ठेवून द्या. सकाळी ते गाळून आणि त्यात एक चमचा मध्य मिसळून ते पाणी घ्यावून होते. यातील वारवर जर तुम्हाला आराम मिळू शकेल. यातून बद्धकात कमी होता.

गुळ खा १ चमचा बडीशेप मिसळून रातभर ठेवून द्या. सकाळी ते गाळून आणि त्यात एक चमचा मध्य मिसळून ते पाणी घ्यावून होते. यातील वारवर जर तुम्हाला आराम मिळू शकेल. यातून बद्धकात कमी होता.

गुळ खा १ चमचा बडीशेप मिसळून रातभर ठेवून द्या. सकाळी ते गाळून आणि त्यात एक चमचा मध्य मिसळून ते पाणी घ्यावून होते. यातील वारवर जर तुम्हाला आराम मिळू शकेल. यातून बद्धकात कमी होता.

गुळ खा १ चमचा बडीशेप मिसळून रातभर ठेवून द्या. सकाळी ते गाळून आणि त्यात एक चमचा मध्य मिसळून ते पाणी घ्यावून होते. यातील वारवर जर तुम्हाला आराम मिळू शकेल. यातून बद्धकात कमी होता.

गुळ खा १ चमचा बडीशेप मिसळून रातभर ठेवून द्या. सकाळी ते गाळून आणि त्यात एक चमचा मध्य मिसळून ते पाणी घ्यावून होते. यातील वारवर जर तुम्हाला आराम मिळू शकेल. यातून बद्धकात कमी होता.

गुळ खा १ चमचा बडीशेप मिसळून रातभर ठेवून द्या. सकाळी ते गाळून आणि त्यात एक चमचा मध्य मिसळून ते पाणी घ्यावून होते. यातील वारवर जर तुम्हाला आराम मिळू शकेल. यातून बद्धकात कमी होता.

गुळ खा १ चमचा बडीशेप मिसळून रातभर ठेवून द्या. सकाळी ते गाळून आणि त्यात एक चमचा मध्य मिसळून ते पाणी घ्यावून होते. यातील वारवर जर तुम्हाला आराम मिळू शकेल. यातून बद्धकात कमी होता.

गुळ खा १ चमचा बडीशेप मिसळून रातभर ठेवून द्या. सकाळी ते गाळून आणि त्यात एक चमचा मध्य मिसळून ते पाणी घ्यावून होते. यातील वारवर जर तुम्हाला आराम मिळू शकेल. यातून बद्धकात कमी होता.

गुळ खा १ चमचा बडीशेप मिसळून रातभर ठेवून द्या. सकाळी ते गाळून आणि त्यात एक चमचा मध्य मिसळून ते पाणी घ्यावून होते. यातील वारवर जर तुम्हाला आराम मिळू शकेल. यातून बद्धकात कमी होता.

गुळ खा १ चमचा बडीशेप मिसळून रातभर ठेवून द्या. सकाळी ते गाळून आणि त्यात एक चमचा मध्य मिसळून ते पाणी घ्यावून होते. यातील वारवर जर तुम्हाला आराम मिळू शकेल. यातून बद्धकात कमी होता.

गुळ खा १ चमचा बडीशेप मिसळून रातभर ठेवून द्या. सकाळी ते गाळून आणि त्यात एक चमचा मध्य मिसळून ते पाणी घ्यावून होते. यातील वारवर जर तुम्हाला आराम मिळू शकेल. यातून बद्धकात कमी होता.

