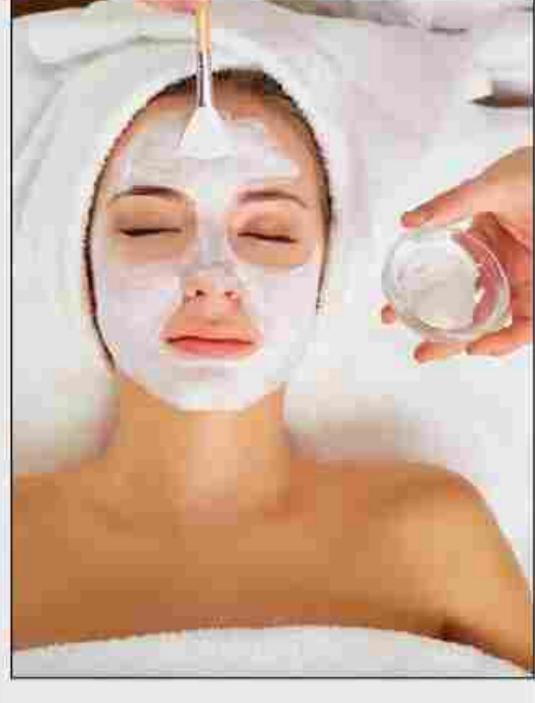


ठाणे, मंगळवार, २७ फेब्रुवारी २०२४

त्वचेच्या संसर्गापासून मुक्ती मिळवण्यासाठी घरगुती उटणे



साहित्य :

एक वाटी मसूर डाळीचे पीठ, कच्चे तंदूळ एक चुरुचुश कप, आठ बदाम, अर्धा कप गव्हाचा सांजा, चिमूटभर हळद, गुलाबपाणी

कृती वापरण्याची पद्धत

■ मसूर डाळ तंदूळ आणि बदाम वारीक वाढून त्याची पूढ तयार करा. ■ या पावडरमध्ये गव्हाची खड आणि हळद घाला. ■ या मिश्रणात पाणी किंवा गुलाबपाणी घालून पेस्ट बनवा. ■ ही पेस्ट चेहरा, मान आणि हातावर लावा.

■ वाळूल्यावर पाण्याने धुळन घ्या. ■ आउवड्यातून एकदा या उत्पण्याचा वापर करावा.

हे कसे करावे करावे?

त्वचेच्या सौंदर्यवर्धनासाठी प्राचीन काळापासून उत्पन्नाचा वापर केला जात आहे. हे त्वचेवरील घाण दूर करण्यास मदत करत, हळदीत आढळण्याच्या औंटसेटिक गुणधर्मामुळे त्वचेच्या संसर्गापासून संरक्षण होता. बदाम त्वचेच्या पोषण करून रंग उत्पन्नाचा

अंगोळ केल्यानंतर मिळणारा फेशनेस कशातच नाही. दिवसातून किमान एकदा तरी आपण अंगोळ करतो. अंगोळ केल्यानंतर अंग पुस्पाचासाठी आपण टॉवेलचा उपयोग करतो, तुम्ही वापरत असलेला टॉवेल तुमचे शेरीर पुस्पाचे काम करतो, पण याशिवाय तुमच्या शरीरावरील मळ काढण्यासही मदत करतो. पण जर तुम्ही तुमच्या टॉवेलची योग्य काळजी घेतली नाही तर मात्र हाच टॉवेल तुमच्या शरू बनू शकतो. आज आम्ही तुम्हाला याबदल अधिक माहिती देणार आहोत. त्यामुळे तुम्हीही टॉवेल कसाही वापरत असाल तर हे नव्हीकी वाचा.

...तद तुमचा टॉवेल बनू शकतो तुमच्या त्वचेचा शास्त्र

टॉवेलची स्वच्छता

काही जणांना टॉवेल सतत धुण्याची गरज नसते, असे वाटते, तुम्ही असा विचार करत असाल तर तो आगदीच चुकीचा आहे. कारण तुम्ही अंगोळ केल्यानंतर तुमच्या शरीरावर सांचलेला मळ काढला जातो. त्यामुळे साहिजकच तुमच्या मळ टॉवेलवर साचतो. अशेवेंवी जर तुम्ही हा टॉवेल सतत वापरत गिलालात तर तुमच्या त्वचेच्या मळ साचत राहील. त्यामुळे तुम्हाला स्वच्छ करण्याचा टॉवेलची स्वच्छताती तितकीच महत्वाची आहे. आवडल्यातून किमान देन वेळा ती तुमच्या टॉवेल धुणे अपेक्षित असते. जर तुमचा टॉवेल पातल असेल तर तुम्ही तो रोज धुतला तर फारच उत्तम.

आता आली फेकून देण्याची वेळ

टॉवेल कितीही चांगला वाटत असला तरी त्याला वापरण्याची मर्यादा आहे. तुम्ही वर्षानुर्वेष एकच टॉवेल वापरू शकत नाही. तुम्हाला कालांतराने टॉवेल फेकण्याचीही गरज असते. तुम्ही कॉटन विका टॉवेल किंवा गुलाबपाणी घालून पेस्ट बनवा. ■ ही पेस्ट चेहरा, मान आणि हातावर लावा. ■ वाळूल्यावर पाण्याने धुळन घ्या. ■ आउवड्यातून एकदा या उत्पण्याचा वापर करावा. हे कसे करावे करावे?

त्वचेच्या सौंदर्यवर्धनासाठी प्राचीन काळापासून उत्पन्नाचा वापर केला जात आहे. हे त्वचेवरील घाण दूर करण्यास मदत करत, हळदीत आढळण्याच्या औंटसेटिक गुणधर्मामुळे त्वचेच्या संसर्गापासून संरक्षण होता. बदाम त्वचेच्या पोषण करून रंग उत्पन्नाचा

टॉवेल वापरत असाल तरी देखील तुम्ही हा टॉवेल सहा महिन्यानी काढून टाकायल हवा. जस्तीत जास्त सहा महिने आणि आवडीवर टॉवेलची निवड अवलंबन आहे.

सूयोगकाश महत्वाचा

अनेकांना टॉवेल वाळत असाल

तुम्हाला मळ असा

टॉवेल हवा असेल तर तुम्ही टर्किंश टॉवेलचा

वापर करा. आता तुमच्या आवडीवर टॉवेलची निवड उन्हाल टॉवेल ठेवल्यामुळे तुम्हाल जीवाणू कमी होतो.

शालायला हवा. कारण जर त्या टॉवेलवर काही जंतू असतील आणि तुम्हाला टॉवेल धुणे शक्य नसेल अशेवेंवी कडकडीत उन्हाल टॉवेल ठेवल्यामुळे तुम्हाल जीवाणू कमी होतो.

एकट्याने वापरण्याची गरज

शेअरिंग-के अरिंगमध्ये तुम्ही टर्किंश टॉवेलचा टॉवेलचा दोन ते तीन जण वापर करत असाल तर ते तुमच्या त्वचेच्यासाठी

फारच वाईट आहे. कारण दोन ते तीन जणांनी एकच टॉवेल वापरला तर तुम्हाला संसर्ग होण्याची शक्यता अधिक असेते. तुम्ही तुम्ही कधीही एकच टॉवेल दोन ते तीन जणांमध्ये वापरू नका. तुम्हाला त्वच्या विकार जडियाची शक्यता यामध्ये अधिक असेते. आता तुम्हाला टॉवेल हा अंगोळीपुरता वाटत असला तरी

घालण्याचा कंठाळा असतो.

पण तुमच्या टॉवेलसाठी सूयोगकाश महत्वाचा

असतो. त्यामुळे तुम्ही तुम्हाल टॉवेल सूयोगकाशात वाळत असाल

जे लोक दिवसभरात २.५ ग्रॅमपेक्षाही

जास्त मीठ खातात, त्याना टाइप २ डायबेटिसचा आवडीवर खाणे होता

जे लोक दिवसभरात ७.५ ग्रॅम जास्त मीठ खात असाल, तर टाइप २ डायबेटिसचा धोका वाढून तो

आयुर्वेदानुसार मनुकांमध्ये भरपूर मात्रेत औषधी गुण असतात. आम्हाला रोज ४-५ मनुका

खालण्याचा पाहिजे. मनुकांना सर्दी-खोकला आणि कफ दूर करण्याचे सर्वांत उत्तम औषध मानले जाते.

त्याशिवाय देखील मनुकांचे ब्रेच फायदे असतात. त्यात उपस्थित न्यूट्रिएंट्स बचाव्याच आजारामध्ये

फायदेशीर ठरतात. तर जाणून घेऊ रोज मनुका खाण्याचे काय फायदे आहेत...

आयुर्वेदानुसार मनुकांमध्ये भरपूर मात्रेत औषधी गुण असतात. आम्हाला रोज ४-५ मनुका

खालण्याचा पाहिजे. मनुकांना सर्दी-खोकला आणि कफ दूर करण्याचे सर्वांत उत्तम औषध मानले जाते.

■ यात विटामिन असतो. जे डॉक्यासाठी फायदेशीर ठरत.

■ यात ऑक्सिलोन असत. यामुळे दात मजबूत होतात. यामुळे गम प्रॉब्लमपासून बचाव होतो.

■ यात कॉलिंशाची मात्रा अधिक असत. घेऊन जॉइंट्स

असतात. हे डॉक्यासाठी फायदेशीर ठरत.

■ यात ऑक्सिलोन असत. यामुळे दात मजबूत होतात. यामुळे गम प्रॉब्लमपासून बचाव होतो.

■ यात आयुर्वेदानुसार मनुकांमध्ये भरपूर मात्रेत औषधी गुण असतात. आम्हाला रोज ४-५ मनुका

खालण्याचा पाहिजे. मनुकांना सर्दी-खोकला आणि कफ दूर करण्याचे सर्वांत उत्तम औषध मानले जाते.

■ यात विटामिन असत. जे डॉक्यासाठी फायदेशीर ठरत.

■ यात ऑक्सिलोन असत. यामुळे दात मजबूत होतात. यामुळे गम प्रॉब्लमपासून बचाव होतो.

■ यात कॉलिंशाची मात्रा अधिक असत. घेऊन जॉइंट्स

असतात. हे डॉक्यासाठी फायदेशीर ठरत.

■ यात ऑक्सिलोन असत. यामुळे दात मजबूत होतात. यामुळे गम प्रॉब्लमपासून बचाव होतो.

■ यात कॉलिंशाची मात्रा अधिक असत. घेऊन जॉइंट्स

असतात. हे डॉक्यासाठी फायदेशीर ठरत.

■ यात कॉलिंशाची मात्रा अधिक असत. घेऊन जॉइंट्स

असतात. हे डॉक्यासाठी फायदेशीर ठरत.

■ यात कॉलिंशाची मात्रा अधिक असत. घेऊन जॉइंट्स

असतात. हे डॉक्यासाठी फायदेशीर ठरत.

■ यात कॉलिंशाची मात्रा अधिक असत. घेऊन जॉइंट्स

असतात. हे डॉक्यासाठी फायदेशीर ठरत.

■ यात कॉलिंशाची मात्रा अधिक असत. घेऊन जॉइंट्स

असतात. हे डॉक्यासाठी फायदेशीर ठरत.

■ यात कॉलिंशाची मात्रा अधिक असत. घेऊन जॉइंट्स

असतात. हे डॉक्यासाठी फायदेशीर ठरत.

■ यात कॉलिंशाची मात्रा अधिक असत. घेऊन जॉइंट्स

असतात. हे डॉक्यासाठी फायदेशीर ठरत.

■ यात कॉलिंशाची मात्रा अधिक असत. घेऊन जॉइंट्स

असतात. हे डॉक्यासाठी फायदेशीर ठरत.

■ यात कॉलिंशाची मात्रा अधिक असत. घेऊन जॉइंट्स

<p

