

आरोग्य

साबणाने चेहरा धूत असाल तर आधी हे वाचा



बहुतांश लोल आपला चेहरा धूण्यासाठी केसवांशचा वापर करतात. मात्र काहीजण साबणानेच केस स्वच्छ करतात. परंतु साबणाने चेहरा स्वच्छ केल्याने चेहन्याची स्किन खराब होऊ शकते. खले साबण एक पॉवरफुल विलंजर आहे. पण तरीही तुमच्या चेहन्याचे सौंदर्य यामुळे बिघडू.

काही स्किन स्पेशलिस्ट

प्रोडक्ट्सपैकी एक असल्याचे सांगतात. तुमची स्किन, चेहन्याची चमक यामुळे बिघडू शकते. दरोज चेहन्याला साबण लावत असाल तर असे करणे बंद करा. तुमची स्किन कोरडी, निस्तेज होऊ शकते. त्यांनोसोबत ओलसरण्या निझून जाईल.

चेहन्यावर सुरक्या पडणे :

साबणात असलेले केमिकल्स टॉक्सिन्स, बॅक्टेरिया आणि अन्य खराब पार्टिकल्सला स्किनच्या

लेअर्समध्ये खोलवर जाऊ देतात. हेच कारण आहे की, स्किनला नुकसान पोहचू शकते. चेहन्यावर साबणाचा सातात्याने वापर केल्याने रेडेस, ड्रयनेस, जलजल, खाज आणि सुकृत्या येऊ शकतात.

स्किनला माइक्रोबायोमला नुकसान पोहचते : त्वचेला विविध प्रकारचे रोगजनक आढळतात. जे

स्किनच्या लेयर्सला हार्मफुल बॅकटे रिया, व्हायरस आणि फांसच्या अटंक पासून बचाव करतात. त्यांना स्किन न माइक्रोबायोमच्या रुपात ही ओळखले जाते. साबणात असलेले केमिकल्स स्किनची अॅसिडिटी कमी करतात. हेच कारण आहे की, त्वचेवर सूज, इंफेक्शन आणि पिंपल्स अशा समस्या उद्भवू शकतात.

स्किनवरील पोर्स ब्लॉक होतात : साबणाने चेहरा धूतल्याने चेहन्यावरील पोर्स बंद होतात. स्किन एक्सप्रॉस्च्या मते, असे अशा कारणास्तव होते की, बहुतांश साबणात फॅटी अॅसिड असतात. जे स्किन पोर्स मध्ये जाऊन जमा होतात आणि त्यांना ब्लॉक करतात. याच कारणास्तव ब्लॉक हे डिस, ब्रॅक आउट, इंफेक्शनसारख्या समस्या होऊ शकते.



आहारात करा 'या' गोष्टींचा समावेश केस होतील लांबसुडक

हळी सगळे जण सुंदर, मजबूत आणि काळे केस होण्यासाठी नियमितपणे केस धूतात, कंडिशन करतात आणि तेल देखील लावतात. पण बरेच जण त्यांच्या खाण्यापिण्याकडे योग्य लक्ष देत नाहीत. आणि अशामुळे केसांचे सौंदर्य कुठेरी हरवून जाते. तसेच तुमच्या आहाराचा तुमच्या केसांच्या आरोग्यावर परिणाम होतच असतो. महत्वाचे म्हणजे शरीरातील प्रथिने, जीवनसत्त्वे, खनिजे, ओमेगा-३ फॅटी अॅसिड इत्यादींच्या कमतरतेमुळे केस लगेच खराब होतात.

अशातच सुंदर केसांसाठी काय करावे ? हा प्रश्न आपल्याता नेहमी पडतो. तसेच आहारात खालील खाण्यापदार्थांचा समावेश केल्यास तुमचे केस निरोगी आणि

चमकदार राहण्यास मदत होऊ शकतात. कोणते आहेत 'ह'

पदार्थ जाणून घेऊया.

केसांच्या वाढीसाठी प्रथिने महत्वाची भूमिका बजावतात.

कारण केसांची रचना, वाढ आणि मजबूतीसाठी प्रथिने आवश्यक असतात.

चांगल्या पदार्थांपासून प्रथिने मिळविण्यासाठी, मखना, शेंगदाणे, सोयाबीन, मसूर, चणे, दही, अंडी, टोफू, मांस, धंणे-पुढिना आणि चीज खा.

ओमेगा-३ फॅटी अॅसिड हे केसांच्या वाढीसाठी अतिशय फायदेशीर असून यामधले घटक

केसांसाठी खूप गरजेचे आहेत. ओमेगा-३ फॅटी अॅसिड केस गळणे कमी करू शकतात तसेच त्यांना मजबूत देखील करू शकतात.

आपल्यातील बहुतांशजणांना पोट फुगणे किंवा गॅसी समस्या होते. पोटात गॅस तयार झाल्याने संपूर्ण दिवसभर कोणत्याही कामात लक्ष सुद्धा लागत नाही. काही डाळीमुळे खरंतर पोटात गॅस तयार होते आणि ब्लॉटिंगची समस्या ही उद्भवते.

जर तुम्ही रात्री किंवा दिवसाच्या वेळी खाण्यात डाळींचा समावेश करत असाल तर तत्पर्वी जाणून घ्या अशा कोणत्या डाळी आहेत ज्यामुळे पोटासंबंधित समस्या

बादू शकतात. जर तुम्हाला आधीपासून पोटात गॅस तयार होण्याची खाण्यात डाळींची कामाकाशी फायदेशीर असते. ही डाळ आरोग्यासाठी फायदेशीर असते. मात्र काही लोकांना ही डाळ खाल्यानंतर पोटफुगीची समस्या निर्माण

उडाच्या डाळी उडाच्यात फायदर आणि प्रोटीन भरपूर प्रमाणात असतात. ही डाळ आरोग्यासाठी फायदेशीर असते.

उडाच्या डाळी उडाच्यात फायदर आणि प्रोटीन भरपूर प्रमाणात असतात. ही डाळ आरोग्यासाठी फायदेशीर असते.

उडाच्या डाळी उडाच्यात फायदर आणि प्रोटीन भरपूर प्रमाणात असतात. ही डाळ आरोग्यासाठी फायदेशीर असते.

उडाच्या डाळी उडाच्यात फायदर आणि प्रोटीन भरपूर प्रमाणात असतात. ही डाळ आरोग्यासाठी फायदेशीर असते.

उडाच्या डाळी उडाच्यात फायदर आणि प्रोटीन भरपूर प्रमाणात असतात. ही डाळ आरोग्यासाठी फायदेशीर असते.

उडाच्या डाळी उडाच्यात फायदर आणि प्रोटीन भरपूर प्रमाणात असतात. ही डाळ आरोग्यासाठी फायदेशीर असते.

उडाच्या डाळी उडाच्यात फायदर आणि प्रोटीन भरपूर प्रमाणात असतात. ही डाळ आरोग्यासाठी फायदेशीर असते.

उडाच्या डाळी उडाच्यात फायदर आणि प्रोटीन भरपूर प्रमाणात असतात. ही डाळ आरोग्यासाठी फायदेशीर असते.

उडाच्या डाळी उडाच्यात फायदर आणि प्रोटीन भरपूर प्रमाणात असतात. ही डाळ आरोग्यासाठी फायदेशीर असते.

उडाच्या डाळी उडाच्यात फायदर आणि प्रोटीन भरपूर प्रमाणात असतात. ही डाळ आरोग्यासाठी फायदेशीर असते.

उडाच्या डाळी उडाच्यात फायदर आणि प्रोटीन भरपूर प्रमाणात असतात. ही डाळ आरोग्यासाठी फायदेशीर असते.

उडाच्या डाळी उडाच्यात फायदर आणि प्रोटीन भरपूर प्रमाणात असतात. ही डाळ आरोग्यासाठी फायदेशीर असते.

उडाच्या डाळी उडाच्यात फायदर आणि प्रोटीन भरपूर प्रमाणात असतात. ही डाळ आरोग्यासाठी फायदेशीर असते.

उडाच्या डाळी उडाच्यात फायदर आणि प्रोटीन भरपूर प्रमाणात असतात. ही डाळ आरोग्यासाठी फायदेशीर असते.

उडाच्या डाळी उडाच्यात फायदर आणि प्रोटीन भरपूर प्रमाणात असतात. ही डाळ आरोग्यासाठी फायदेशीर असते.

उडाच्या डाळी उडाच्यात फायदर आणि प्रोटीन भरपूर प्रमाणात असतात. ही डाळ आरोग्यासाठी फायदेशीर असते.

उडाच्या डाळी उडाच्यात फायदर आणि प्रोटीन भरपूर प्रमाणात असतात. ही डाळ आरोग्यासाठी फायदेशीर असते.

उडाच्या डाळी उडाच्यात फायदर आणि प्रोटीन भरपूर प्रमाणात असतात. ही डाळ आरोग्यासाठी फायदेशीर असते.

उडाच्या डाळी उडाच्यात फायदर आणि प्रोटीन भरपूर प्रमाणात असतात. ही डाळ आरोग्यासाठी फायदेशीर असते.

उडाच्या डाळी उडाच्यात फायदर आणि प्रोटीन भरपूर प्रमाणात असतात. ही डाळ आरोग्यासाठी फायदेशीर असते.

उडाच्या डाळी उडाच्यात फायदर आणि प्रोटीन भरपूर प्रमाणात असतात. ही डाळ आरोग्यासाठी फायदेशीर असते.

उडाच्या डाळी उडाच्यात फायदर आणि प्रोटीन भरपूर प्रमाणात असतात. ही डाळ आरोग्यासाठी फायदेशीर असते.

उडाच्या डाळी उडाच्यात फायदर आणि प्रोटीन भरपूर प्रमाणात असतात. ही डाळ आरोग्यासाठी फायदेशीर असते.

उडाच्या डाळी उडाच्यात फायदर आणि प्रोटीन भरपूर प्रमाणात असतात. ही डाळ आरोग्यासाठी फायदेशीर असते.

उडाच्या डाळी उडाच्यात फायदर आणि प्रोटीन भरपूर प्रमाणात असतात. ही डाळ आरोग्यासाठी फायदेशीर असते.

उडाच्या डाळी उडाच्यात फायदर आणि प्रोटीन भरपूर प्रमाणात असतात. ही डाळ आरोग्यासाठी फायदेशीर असते.

उडाच्या डाळी उडाच्यात फायदर आणि प्रोटीन भरपूर प्रमाणात असतात. ही डाळ आरोग्यासाठी फायदेशीर असते.

उडाच्या डाळी उडाच्यात फायदर आणि प्रोटीन भरपूर प्रमाणात असतात. ही डाळ आरोग्यासाठी फायदेशीर असते.

उडाच्या डाळी उडाच्यात फायदर आणि प्रोटीन भरपूर प्रमाणात असतात. ही डाळ आरोग्यासाठी फायदेशीर असते.

उडाच्या डाळी उडाच्यात फायदर आणि प्रोटीन भरपूर प्रमाणात असतात. ही डाळ आरोग्यासाठी फायदेशीर असते.

उडाच्या डाळी उडाच्यात फायदर आणि प्रोटीन भरपूर प्रमाणात असतात. ही डाळ आ

