

ऐसे पाएं बेदाग स्किन के साथ लंबे घने बाल

अगर आप भी ग्लोइंग त्वचा के साथ खूबसूरत बालों की उम्मीद रखती हैं, तो यह जानकारी आप के लिए ही है...



कई महिलाएं अपनी त्वचा और बालों को सम्भालने की जरूरत नहीं समझती या केवल तब त्वचा और बालों को देखभाल कर देती हैं, जहाँ लक्षण हैं कि त्वचा और बालों की देखभाल के लिए समय न निकाल पाए। इन समस्याओं के कारण हैं, लेकिन उन्हें खत्म ही नहीं होता कि त्वचा में न्यूरामिन तैयार कर त्वचा और बालों को स्वास्थ्य प्रदान होता है, न्यूरामिन और अदरब विटामिन तैयार

उन्हें त्वचा को स्वस्थ, सुगन्ध और बालों को घन व मजबूत बनाए रखने में अग्रणी भूमिका निभाते हैं। अदरब और चामन खाद्य होने से पोषण में कमी पैदा होती है, इससे त्वचा में जुड़ने वाले सत्वसाहस हो सकती हैं और त्वचा के कुल स्वास्थ्य पर अज्ञान चढ़ सकता है। कई बार आहार में कोई कमी नहीं होती, लेकिन फूड सेंसिटिविटी या एलर्जी त्वचा रोग का कारण बनती है। अन्वयनों ने साबित किया है कि एंटी-ऑक्सीडेंट को फोटे प्रोटीनएस प्रभाव का त्वचा को प्रतिरक्षा प्रणाली पर सुरुब पोषक तत्वों को पूर्ण के उभावों के साथ सहसंबंध होता है। अदरब जने कि विटामिन की कमी त्वचा और बालों को कैसे प्रभावित कर सकती है।

त्वचा की देखभाल में पोषण की भूमिका **विटामिन ए, बी3 और बी12 की अभावियत**, पूरे सामय शरीर स्वास्थ्य त्वचा के पोषण में विटामिन ए महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। विटामिन ए की कमी से स्किन ड्रनरस में रक्तवाह, जीवन त्वष्टुस में कमी और इड्रनोडरस, डेरमिस और त्वचा पर छुर्चियों आदि समस्याएं पैदा हो सकती हैं।

अभावियत पर कुर्बोषा लोगों खलकर बन्धी में ये समस्याएं देखी जाती हैं, विटामिन ए की कमी के कारण बुरादियों, घुर्चों, निरंबों पर बुरादो कमी त्वचा देखी जाती है।

विटामिन बी3 की कमी के कारण गायन जैसे आमतौर पर खुले रहने वाले धारों पर फोटे सीसिटिविटी और रेशेब जैसे समर्न हो जाते हैं, इसी तरह इन से शर्चों और पैरों में दारों भी चढ़ सकती हैं जिसे पैरेडस त्वचा और बुरात फहा जता है, कई बार इस से त्वचा छिल सकती है, कई महिलाएं इस बात को समझना कर देते हैं, लेकिन कई गंभीर मामलों में यह सावक साधिया हो सकता है।

विटामिन बी 12 की कमी आमतौर पर उन में देखी जाती है जिन के खाने में मज्जा हर दिन होता है या जो अलग चीजें हैं अथवा जो दवा से रहे हैं, इन से त्वचा का इड्रनोसिडीसन त्वचा में घुसने और इन्फ्लेसन, डरक संकेतय आदि समस्याएं हो सकती हैं, इन का उभाव न बनने चलनेका भी हो सकता है।

दूध, पनीर, दही, अंडे, केला, स्ट्रबेरी, टूना माछडी, चिकन आदि में विटामिन बी 12 पाएँ होता है, इन पदार्थों का सेवन करना चाहिए, शरीर में बी 12 के स्तर को बढ़ाने के लिए ये खतरर से संकाह लेनी चाहिए।

विटामिन बी का महत्व कोलेजन बनने के लिए विटामिन बी आवश्यक है, त्वचा का ट्वस्टिंग और त्वचा में घुस दिखने के लिए यह बहुत महत्वपूर्ण प्रोटीन



है, अन्वयनों ने साबित किया है कि विटामिन बी के उभावन सेवन से त्वचा की छुर्चियों में सुधार हो सकता है और त्वचा के कुल उभावन में सुधार हो सकता है, विटामिन बी एंटी-ऑक्सीडेंट से शायद होता है जो अच्छे त्वचा के लिए फायदेमंद होता है।

विटामिन बी की कमी से त्वचा कुरी और केबात हो सकती है और उस को पाय धाने की क्षमता कम हो सकती है।

विटामिन बी की कमी से खन्वी भी हो सकता है, खन्वी के लक्षणों में रक्तसाव के कारण त्वचा पर दिग्धादे देते बने घोल धन्वे रक्तसाव के कारण त्वचा का रंग सावका चढ़क और स्वान पैक देना शामिल है।

जिन का महत्व जिन की कमी से त्वचा में दादों, सूजी त्वचा और रेशेब हो सकते हैं, जिन की कमी से भुगुसे, त्वचा में संक्रमण भी हो सकता है और त्वचा की पाय धाने की क्षमता भी कम हो सकती है, कई संकेत में सुह और निरंबों के अभावसा त्वात चम्पूदरर पैच दिग्धादे दे सकते हैं, लोकल एलिमेसन और क्रोमो मोरुमनाइडर से इस की कमी का इभाव नहीं किया जा सकता है, इभाव में दादवांरों और अन्वो खाने के बुरीय जिन इन्टेक शामिल है, शरीर में

जिन तैयार क्या है उस के अभाव पर खतरर जिन सडिपेइस का सुभाव दे सकती है।

आयतन का महत्व

शरीर में पोषी की कमी के कारण केबात, कुरी त्वचा, कलने पैरे, तबुदों का टूटन आदि समस्याएं हो सकती हैं, कुछ मामलों में इस से बंधु में घुसने, डेरुलर पैसदरिस भी हो सकता है, इस के अभावसा त्वचा में लुक्की हो सकती है और खौबने पर त्वचा त्वात, पफूदर हो सकती है, अन्वयन की कमी से होने वाले रेशेब के कारण त्वचा के नीचे सलत या बैंगनी रंग के धन्वे हो सकते हैं।

बायोटिन एक धनी में घुसने वाला विटामिन बी है जो फैट और कार्बोहाइड्रेट चयापचय के लिए आवश्यक प्रतिक्रियाओं के लिए कोबालाम के रूप में कार्य करता है, बायोटिन की कमी बहुत आम समस्या नहीं है।



बायोटिन की कमी से त्वचा में पैच होने वाले लक्षणों में पैचो रेट पैस आमतौर पर सुह के घस, सेबेगहाइक डर्माटाइटिस और फंगल त्वचा व तबुदों में इन्फ्लेसन शामिल है।

बालों की देखभाल में पोषण की भूमिका

आयतन और विटामिन बी12 का महत्व: बालों का समय से घालने से होना या कैमिटी एक आनुवंशिक प्रवृत्ति है, अदरब, विटामिन बी, कोमेज, विटामिन बी 12 और सेरॉसियम ऐसे विटामिन और खनिज हैं जिन की कमी की वजह से बचपन या सुधलाती वयस्का के दौरान बालों के रें, सॉरुद होने की सम्भया हो सकती है, इन घुसने पोषक तत्वों की कमी को पूरा करने में बालों के समय से परते से होने को सम्भया में सुधार हो सकता है।

विटामिन बी12 की कमी से बाल इड्रो हैं और कुरी और केबात हो जाते हैं, विटामिन बी12 सामय शरीर में त्वात रका कोलिकाजों के बनने के लिए बहुत जरूरी है, जो शरीर के विभिन्न डिस्वों में सीमोडन से बानी है, जब किसी व्यक्ति में विटामिन बी12 की कमी होती है, तो बालों के रोवों को रू, बल पैच करने के लिए उर्वरक ऑक्सीजन नहीं मिलती है।

परिधानसम्भया बालों के रोव कुशलतापूर्वक काम नहीं कर पाते हैं और बाल इड्रने लगते हैं।

आयतन की कमी का बालों पर अभाव

विटामिन बी 12 की कमी की वजह ही स्वस्थ बालों के लिए आयतन का समय भी बहुत महत्वपूर्ण होता है, आयतन एक महत्वपूर्ण खनिज है जो जलन शरीर और त्वात रका कोलिकाजों के सन्तुलित कार्य में मदद करता है, जब किसी व्यक्ति में आयतन की कमी होती है, तो शरीर की त्वात रका कोलिकाजों बालों के रोव तक सीमोडन नहीं पहुँचा पाते हैं।

त्वात रका कोलिकाजों में हीमोरोसिडिन नसक प्रोटीन होता है, जो रका को डरबों, कोलिकाजों और महत्वपूर्ण अंशों सहित शरीर के विभिन्न धरों में ले जाता है, हीमोरोसिडिन उन कोलिकाजों को सारला करता है जो बालों के आधार चिकला में योषटन होती है।

आयतन की कमी से बालों का अत्याधिक इड्रन, बालों की टोक से न बच् पाचन अदि समस्याएं पैदा होती हैं, इस से बालों में और घुसनों में योषटन जरूरी हो सकता है, शरीर में आयतन को स्वस्थ तैयार की बनाए रखने के लिए हले पिरुद सन्धिया, कोम्की, घुसका, चम्पू और धली का पोषण निश्चिता रूप में करें, अन्वयन आयतन तैयार बनने और शरीर में अदरब तैयार की बढ़ाने के संधय चिकल्यों के बारे में जलने के लिए, खतरर से बल करें।

जिन की कमी का बालों पर अभाव

अन्वयनों से यह भी साबित हुआ है कि जिन की कमी से बालों के रोव की प्रोटीन संरचना प्रभावित हो सकती है, जो बालों की मज्बूती को बनाए रखने के लिए महत्वपूर्ण होती है, जिन हावोसन संकुलन को बनाए रखता है और हावोसन असंतुलन बालों के इड्रने का एक प्राथमिक कारण है।

विटामिन बी की कमी और बाल

विटामिन बी की कमी से बाल रोंगुडू और सुधे हो सकते हैं, शरीर में जब विटामिन बी सीकुर होता है तभी आयतन को अस्वीक किया जा सकता है, इड्रनिए अलर किसी के शरीर में विटामिन बी की कमी है तो इस में शरीर में आयतन का स्तर भी उभावियत होता है जिस के परिधानसम्भया बालों का इड्रन शुभ हो जात है।

अहार में विटामिन, आयतन और जिन की कमी से ऐम्पूट टेलेनेन एन्सुवियस और बालों का समय से चले सकने होना हो सकता है, बालों को धोने, कभी कभी यहाँ तक कि टेलेनेन को चलाते समय आधुनिक बालों का इड्रन टेलेनेन एन्सुवियस के संकेत हैं, इड्रनिए चमकती त्वचा और घने बालों के लिए आहार में यही प्रोटीन और विटामिन शामिल करें।

—डा. रीना नरहर कंसल्टंट, डर्मेटोलोजी, पोडो डिपुज हीमिएरल हेड मीडिकल रिअर्न सेंटर, खाए. ●