ग्रीष्म ऋतु में उपयोगी स्वास्थ्य व सौंदर्य की रक्षा

गर्मी में सूर्य की प्रखर किरणें व चिलचिलाती धूप मनुष्य को एक ओर जहां विचलित कर देती है, वहीं स्वास्थ्य व सौंदर्य को बरकरार रखने में भी मनुष्य को प्रयत्न की आवश्यकता होती है। यह गर्मी अपने साथ कड़ी धूप, झुलसी हुई त्वचा, प्रदूषण व सूर्य की किरणों का सामना करते करते त्वचा भी हार मान लेती है। चूंकि ग्रीष्म ऋतु आदान काल की वह ऋतु है जिसमें सूर्य अपनी तपती रोशनी से संपूर्ण धरती को झुलसा देता है। अतः आवश्यकता है ऋतुनुसार आहार-विहार व्यवस्था करने की। आयुर्वेदानुसार यही ऋतुचर्या हैं। गर्मी की तेज धूप में निकलने के पहले त्वचा की कोमलता बरकरार रहे, इस बात पर विशेष ध्यान दें। अतः इस ऋतु में स्वास्थ्य व सौंदर्य बना रहे व रूक्षता न बढ़े इस हेतु आहार विहार की व्यवस्था करें।

गर्मी में सूरज की रोशनी, प्रदूषण व धूल मिट्टी से त्वचा में विकृति आकर कील मुंहासे, झाईयां, भूरे काले दाग, झुर्रियां व ब्लैक हेड, घमौरियों जैसी परेशानियों का सामना करना पड़ता है। कुछ व्यक्ति की तो त्वचा इतनी संवेदनशील होती है कि सूर्य की किरणों के संपर्क में आने से काली पड़ जाती है। इससे उनके वर्ण में कमी दिखाई देती है। कुछ की त्वचा सूरज की रोशनी से जलकर लाल होकर, झुलसी हुई दृष्टिगोचर होती है। इसे सनबर्न कहते हैं।

ग्रीष्मऋतु में स्वास्थ्य व सौंदर्य की देखभाल हेतु निम्न आहार – विहार व नुस्खों को अपनाएं तो ग्रीष्मऋतु में होनेवाली परेशानियों से बचा जा सकता है।

आहार

1) इस ऋतु में उष्ण प्रकृति के खाद्य पदार्थ, चटपटे, गरिष्ठ, मद्य आदि पदार्थों का सेवन सर्वथा त्याग करें।
2) चाय, कॉफी, मदिरा, बीड़ी, सिगरेट तंबाकू, भांग, पान मसाला आदि उत्तेजक पदार्थों का सेवन त्याग करें।
3) आहार में शीत गुणात्मक खाद्यों का सेवन पर्याप्त मात्रा में करें।
4) तरल पदार्थ जैसे नींबू, जल, दही, मट्ठा, नमकीन, लस्सी का प्रचुर मात्रा में सेवन करें।
5) भोजन में हरी सब्जियों का सेवन अवश्य करें।
6) दूध, मक्खन, चावल, चीनी मिश्रित सत्तू के सेवन से त्वचा स्निग्ध व कमनीय रहती है।
7) आहार में कच्चे सलाद के रूप में प्याज का अवश्य ही प्रयोग करें।
8) इस ऋतु में फलों के रस का सेवन तरावट लाता है। मौसंबी, तरबूज, खरबूजा, संतरा, फालसा, नींबू, आम, बेल का रस पी सकते हैं।

9) प्याज के रस का सेवन गर्मी के प्रकोप से रक्षा करता है।

10) कच्चे आम का रस या पन्ना के सेवन का प्रचलन इस ऋतु में विशेष रूप से किया जाता है।

11) सुबह खाली पेट बाहर न निकलें। बाहर निकलने से पहले पानी पीएं। साथ में पानी रखें। धूप से आने पर अचानक पानी न पीएं।

विहार

1) इस ऋतु में ब्राम्ह मूहुर्त में अवश्य जग जाएं। रात्रि में जल्दी सोना व सबेरे शीघ्र उठना स्वास्थ्य के लिए हितकर है।

2) सुबह की ठंडी, शीतल व आरोग्य प्रदान करनेवाली वायु में टहलें। टहलना भी एक प्रकार का सुंदर व्यायाम है।

3) सुबह जल्दी उठकर शीतल जल पान करें। अधिक व्यायाम न करें, योगासन प्राणायाम जैसे सौम्य व्यायाम का नियमित अभ्यास 15–20 मिनट तक कर सकते हैं।

4) सुबह शाम नहाने से भी आलस दूर होकर ग्रीष्म ऋतु में लाभकारी शीतकारी, शीतली व चंद्रभेदी प्राणायाम का अभ्यास करें। पसीने की गंध कम होकर त्वचागत रोग से बचाव होता हैं।

5) सौंदर्य को बनाए रखने के लिए इस ऋतु में जितना संभव हो सूर्य की किरणों के सामने अधिक समय तक न रहा जाए क्योंकि सूर्य की किरणों से शरीर में जलीयांश की कमी पाई जाती है क्योंकि शरीर स्थित जल और नमक पसीने के रूप में बाहर निकलता है।

6) धूप से आने पर पसीना सूखने के बाद हाथ, पैर व मुंह धोएं।

7) धूप में निकलने के पूर्व सूर्य के प्रत्यक्ष संपर्क में आनेवाले अंगों को ढंककर निकलें।

8) इस ऋतु में आँखों की रक्षा विशेष रूप से करें। दिनभर में 3–4 बार आंखों पर शीतल जल के छींटे मारें। धूप से आँखों की सुरक्षा हेतु गॉगल, छतरी आदि का प्रयोग करें।

9) घर से बाहर निकलने के पहले लू से बचने के लिए प्याज, कपूर, पुदीना को जेब में अवश्य रखें।

10) हाथ पैर के तलवों में जलन होने पर देशी घी व प्याज का रस मिश्रित कर मालिश करें।

11) नियमित रूप से दिन में 1 बार तिल तैल या चंदनबलालाक्षादि तैल अथवा आंवला तैल की मालिश करें। मालिश से मांसपेशियां मजबूत होकर वृद्धावस्था जल्दी नहीं आती। इससे त्वचा में होनेवाले दाह से रक्षा होती हैं।

12) हमेशा प्रसन्न व खुशमिजाज रहें। हंसने का नियमित अभ्यास करें।

13) ब्रम्हचर्य के पालन से सौंदर्य को बरकरार रखा जा सकता है।

गर्मी में धूप में जाने से पहले त्वचा की विशेष रूप से देखभाल करें। धूप में जाने के पूर्व कोई सनस्क्रीन क्रीम का इस्तेमाल करें। घृतकुमारी से निर्मित क्रीम व ककड़ी से निर्मित जेल का प्रयोग इस हेतु किया जा सकता है। यह क्रीम त्वचा के भीतर विटामिन सी व ई के स्त्रोंतों की पूर्ति करती है। रात को सोने से पहले भी इस क्रीम का प्रयोग कर सकते हैं। तैलीय त्वचा वालों को रात में क्रीम नहीं लगाना चाहिए।

धूप से झुलसी त्वचा को निम्नलिखित घरेलू उपायों का प्रयोग कर उसके सौंदर्य को बरकरार रखा जा सकता है।

1) प्रतिदिन नहाने से पहले शरीर के खुले हिस्सों पर दही लगाएं और दस मिनट रहने दें और इसके बाद नहाएं।

2) नहाने के पानी में 1 गिलास दही की लस्सी मिलाकर नहाने से भी धीरे–धीरे 'सनटैन' दूर हो जाएगा।

3) चिरौंजी कच्चे दूध में पीस कर मलाई एवं नीबू का रस मिलाकर चेहरे तथा बदन पर लगाना गर्मियों में बहुत लाभदायक है।

4) चंदन पीसकर उसमें गुलाबजल की कुछ बूंदें मिलाकर, लेप चेहरे पर लगाने से त्वचा को ठंडक पहुंचती है।

5) त्वचा यदि धूप के कारण झुलस गई हो तो खीरा, टमाटर तथा नींबू के रस को समान मात्रा में मिलाकर लेप करें। सूखने पर पुनः लगाएं। ऐसा चार पांच बार करें। बाद में धो डालें। लगभग 1 माह नियमित रूप से करने पर झुलसी त्वचा निखर जाएगी।

6) एक चम्मच मक्खन और एक चम्मच पानी मिलाकर फेंट लें, धूप से जली त्वचा पर लगाएं, राहत मिलेगी।

7) सनबर्न पर साबुन न लगाएं। कच्चा दूध लगाएं। इससे त्वचा अतिरिक्त नुकसान से बची रहेगी।

8) दिन में एक बार बर्फ का टुकड़ा, चार–पांच मिनट तक चेहरे पर लगाएं।

9) नींबू और छाछ मिलाकर लगाने से धूप के कारण काला हुआ चेहरा निखर उठता है।

10) आलू का रस 1 चम्मच में, शहद 1 चम्मच मिलाकर चेहरे पर लगातार छोड़ दें। आधे घंटे के बाद चेहरा धो लें। सनबर्न के दाग धीरे धीरे हल्के होकर समाप्त हो जाते हैं।

11) सनबर्न से त्वचा झुलस जाने पर सलाद के पत्तों को उबालकर ठण्डा कर लें। झुलसी त्वचा पर लगाएं।

12) 1 चम्मच बेसन में दो चम्मच दही या दूध मिलाकर चेहरे पर आधा घण्टा लगा रहने दे तेज धूप, लू के कारण झुलस गई त्वचा को बहुत आराम मिलता है।

आयुर्वेदानुसार – ग्रीष्म ऋतु में त्वचा की देखभाल के लिए सारिवाचूर्ण, नागकेशर, चंदन, मुलेठी, धनिया और शतावरी चूर्ण और मिश्री का सम मात्रा में चूर्ण बनाएं और यह चूर्ण हर रोज 1–1 चम्मच चंदनासव के साथ लें। मानसिक थकान होने पर भी उसका प्रभाव सबसे पहले चेहरे की त्वचा पर पड़ता है। अतः इस ऋतु में मानसिक रूप की थकावट दूर करने के लिए सारस्वतारिष्ट 2–2 चम्मच सुबह–शाम लेकर त्वचा को सुंदर बनाया जा सकता हैं। इस प्रकार ग्रीष्म ऋतु में त्वचा की देखभाल उपरोक्त आहर–विहार योग आयुर्वेदिक चिकित्सा के माध्यम से कर इस ऋतु का आनंद उठाया जा सकता है।

डॉ. अंजू ममतानी, नागपुर

आयुर्वेदिक ब्यूटी केयर यूनिट

त्वचा व बालों के सौंदर्य संबंधी समस्याएं

- मुंहासे
- झुर्रियां व झाइयां
- चेहरे पर दाग
- असमय सफेद बाल
- बालों की रुसी व चाई
- बालों का झड़ना व पकना
- दुबलापन
- स्थूलता

संचालिका
डॉ. अंजू जी. ममतानी
आयुर्वेदिक सौंदर्य व स्त्रीरोग विशेषज्ञा

जीकुमार आरोग्यधाम
आयुर्वेदिक पंचकर्म हॉस्पिटल एंड रिसर्च इंस्टिट्यूट

238, कस्तूरबा नगर, नारा रोड, जरीपटका, नागपुर–14
Website : mamtaniayurveda.com
facebook.com / mamtaniayurveda