उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय
हल्द्वानी

CHBC - 04

सर्टिफिकेट इन हर्बल ब्यूटि केयर

सौंदर्यवर्धक सामान्य योगों की निर्माण एवं उपयोग विधि

विशेषज्ञ समिति

डा0 वी0 पी0 उपाध्याय प्राचार्य, हिमालयीय आयुर्वेदिक कालेज श्यामपुर , ऋषिकेष	डा0 एन0 पी0 सिंह निदेषक, स्वास्थ्य विज्ञान विभाग उत्तराखण्ड मुक्त विष्वविद्यालय,
प्रो0 आर0 बी0 सती रोग एवं विकृति विज्ञान विभाग ऋशिकुल राजकीय आयुर्वेदिक कालेज हरिद्वार	डा0 जे0 एन0 नौटियाल पंचकर्म विषेशज्ञ दून चिकित्सालय देहरादून
डा0 वन्दना पाठक आयुर्वेदिक मेडिकल आफिसर कानपुर	डा0 सी0 एस0 भागवत पूर्व रीडर द्रव्यगुण विभाग आयुर्वेदिक मेडिकल कालेज झांसी
डा0 सोहन खण्डूरी षैक्षिक परामर्षदाता (अंषकालिक) उत्तराखण्ड मुक्त विष्वविद्यालय,	डा0 समीर सिंह लेक्चरर उत्तराखंण्ड मुक्त विष्वविद्यालय, हल्द्वानी, नैनीताल

कार्यकम समन्वयक डा0 समीर सिंह डा0 सोहन खंण्डूरी

पाठ्यकम लेखन एंव सामग्री संकलन

डॉ0 कुसुम उपाध्याय एम0डी0 हिमालीक आयुर्वेदिक फार्मेसी ज्वालापुर उत्तराखण्ड	डॉ0 समीर सिंह लेक्चरर उत्तराखण्ड मुक्त विष्वविद्यालय, हल्द्वानी

पाठ्यकम सम्पादन

प्रो0 आर0 बी0 सती
रोग एवं विकृति विज्ञान विभाग
ऋशिकुल राजकीय आयुर्वेदिक कालेज
हरिद्वार

कुलसचिव उत्तराखण्ड मुक्त विष्वविद्यालय की ओर से मुद्रित एवं प्रकाषित।

मुद्रक

उत्तरायण प्रकाषन, हल्द्वानी

उत्तराखण्ड मुक्त विष्वविद्यालय

सर्वधिकार सुरक्षित। इस कार्य का कोई भी अंष उत्तराखण्ड मुक्त विष्वविद्यालय की लिखित अनुमति लिये बिना मिमियोग्राफ अथवा किसी अन्य साधन से पुनः प्रस्तुत करने की अनुमति नहीं है। अधिक जानकारी उत्तराखण्ड मुक्त विष्वविद्यालय हल्द्वानी, नैनीताल से प्राप्त कर सकते हैं।

नोट— पाठ्यकम से संबंधित आपके सुझावों का हम स्वागत करते हैं। कृपया अपने सुझाव हमें इस पते पर भेजें—स्वास्थ विज्ञान विभाग, उत्तराखण्ड मुक्त विष्वविद्यालय हल्द्वानी, नैनीताल।

उत्तराखण्ड मुक्त विश्वविद्यालय
हल्द्वानी

CABC - 04

सर्टिफिकेट इन आयुर्वेदिक ब्यूटि केयर

सौंदर्यवर्धक सामान्य योगों की निर्माण एवं उपयोग विधि

इकाई - 1

सौंदर्यवर्धक सामान्य योगों की निर्माण विधि - **01**

इकाई - 2

सौंदर्यवर्धक योगों की उपयोग विधि - **17**

इकाई - 3

सौंदर्यवर्धक द्रव्यों का परिचय - **27**

इकाई - 4

सौंदर्य प्रसाधन कक्ष (ब्यूटी पार्लर रूम) - **47**

इकाई – 1

सौन्दर्य वर्धक सामान्य योगों की निर्माण विधि

सौन्दर्य प्रसाधन जीवन का एक महत्वपूर्ण अंग बन गये है। द्वितीय महायुद्ध के बाद यूरोप में किये गये एक सर्वेक्षण के अनुसार युद्ध की विभीषिका से पीड़ित समाज में औषधि तथा श्रृंगार प्रसाधनों पर व्यय में कोई कमी नहीं आई।

आयुर्वेदिक घरेलू उपयोग सामाग्रियों से इन्हें बनाया जा सकता है। सर्वाधिक प्रचलित उदाहरण हल्दी का है कितनी ही शताब्दियों से हल्दी हमारे स्वास्थ्य रक्षा का साधन बनी हुई है। उबटन के रूप में इसका उपयोग बिना संकोच अपने रंग को निखारने तथा त्वचा को सुन्दर बनाने की परंपरा सदियों से चली आ रही है।

प्राचीन और आधुनिक चिकित्सा विज्ञान में स्वास्थ्य रक्षा का महत्व वर्णित है। यदि स्वास्थ्य ठीक रहेगा तो उसके बनावट श्रृंगार में सौन्दर्य प्रसाधनों की बहुत कम आवश्यकता पड़ेगी। स्वास्थ्य ठीक रखने के लिए निम्नलिखित बातों का होना आवश्यक है।

1. आहार का उचित प्रयोग
2. प्रतिदिन स्नान, दांतों और शरीर की सफाई।
3. कपड़े स्वच्छ और ऋतुओं के अनुसार ही धारण करना चाहिए।
4. दिनचर्या और रात्रिचर्या का विशेष ध्यान रखना चाहिए, क्योंकि इसका भी प्रभाव स्वास्थ्य एवं सौन्दर्य पर पड़ता है।

सौन्दर्य प्रसाधनों के प्रकार

सौन्दर्य को बनाए रखने के लिए तीन बातों का होना बहुत आवश्यक है।

1. रूप
2. गुण
3. व्यस्थापन : इसके लिए आयुर्वेद में रसायन का विधान है।

आयुर्वेद में शरीर को स्वस्थ व सुन्दर बनाये रखने के लिए ढ़ेर सारे योग है यही कारण है कि हर्बल प्रोडक्शन पूरे विश्व में लोकप्रिय हो रहे है।

भारतीय परम्परा में सदियों से इस्तेमाल में जाने वाले ये जड़ी–बूटियां जंगलों संग्रहीत कर प्रयुक्त होती रही हैं। केमिकल युक्त सौन्दर्य प्रसाधनों के इस्तेमाल से त्वचा को नुकसान पहुॅचने का खतरा रहता हैं लेकिन हर्बल प्रोडक्ट बिना साइड इफेक्ट के त्वचा और शरीर को पोषण देते हें पांरपरिक जड़ी–बूटियों में कई तरह के विटामिन्स व मिनरल्स आदि होते है जो त्वचा को स्वस्थ रखने में कारगर होते है। पहले सुन्दर व स्वस्थ त्वचा का सीधा सम्बन्ध हमारे स्वास्थ्य से होता है। यहां तक आकर्षक व स्वस्थ त्वचा सुन्दता को कई गुणा बढ़ा देती है। आप किस तरह के प्रोडक्ट इस्तेमाल में लाते है और किस तरह की चीज आपकी त्वचा के पोषण के लिए फायदेमंद हो सकती है यह जानने के लिए त्वचा के भिन्न–भिन्न प्रकारों को समझना भी जरूरी हो जाता है।

वात प्रधान त्वचा के लक्षण – आयुर्वेद के तत्व अनुसार जिन लोगों में वात तत्व की प्रधानता होती है उनकी त्वचा शुष्क व रूखी और खुरदरी होती है। बाल काफी टूटते हैं त्वचा पर झुरियां व धब्बे भी जल्दी पड़ते हैं, तथा त्वचा स्पर्श में शीत प्रतीत होती है।

पित्त प्रधान त्वचा के लक्षण –

पित्त प्रधानता होने पर त्वचा तैलीय होती है मुहांसे जल्दी निकलते है। त्वचा पर सनबर्न की परेशानिया जल्दी हो सकती है। झाइयां भी जल्दी उत्पन्न हो जाती है। पित्त प्रधान व्यक्ति में स्किन में एलर्जी जल्दी होती है। बाल भी जल्दी पकते हैं।

कफ प्रधान त्वचा के लक्षण –

कफ प्रधानता वाले लोगों की त्वचा तैलीय व अच्छी होती है। झुरियां भी जल्दी नहीं पड़ती है दाग धब्बों रहित होती है।

प्राचीन भारतीय साहित्य तथा आयुर्वेद में बहुत से योग वर्णित हैं। जिनका प्रयोग सौन्दर्यवर्द्धन के लिए लेप, घृत तथा तेल के रूप में किया जाता है। जिनमें से कुछ मुख्य योग यहां वर्णित हैं।

केश–मुख तथा त्वचा हेतु लेप तथा आभ्यंतर प्रयोग

1. तगर की मूल, कुष्ठ और तालीस के पत्र का लेप करने से मुख तथा शरीर के अन्य अंभों की त्वचा में निखार आता है।
2. कमल, कुमुद और नागकेशर के पुष्प तथा तगर और तालीसपत्र का लेप करने से लाभ होता है।
3. कमल, कुमुद और नागकेशर का चूर्ण मधु और घी (घृत) के साथ मिलाकर खाने से रंग में निखार आता है।
4. इसी प्रकार चन्दन, मुस्ता, नागरमोथा, उशीर, लोघ्र आदि का लेप बनाकर लेप करने से शरीर की दुर्गन्ध नष्ट हो जाती है।
5. हरीतकी फल, आम्रफल, जामुन की पत्ती और जटामांसी इनका शरीर पर लेप करने से तथा इसके बाद स्नान करने से शरीर को स्फूर्ति मिलती है, साथ ही वर्ण का भी निखार होता है।

शाडग्धर संहिता में सौन्दर्य प्रसाधन हेतु लेपों का बहुत सुन्दर वर्णन है, जिनमें से कुछ निम्नलिखित हैं –

1. कान्तिप्रद–रक्त चन्दनादि लेप

रक्त चन्दन, मंजिष्ठा, लोध्र, कूठ, प्रियंशु, वटांकुर और मसूर की दाल–इन 7 द्रव्यों को जल में पीसकर लेप करने से मुख की झांई (व्यंग) मुख छोड़कर शरीर के अन्य भागों पर जो कालिमा या नीलिमा लिए हुए दाग दिखाई देते हैं उन्हें नीलिका या छीप या PITI RIASIS NIGRA कहते हैं। व्यंग मुख पर भी होते हैं, रोग नष्ट होते हैं। यह योग मुख की कान्ति को भी बढ़ाता है।

2. मुख कान्तिकार मातुलंगादि लेप

बिजौरा नींबू की जड़ घी और मनःशिला को गौ के गोबर के रस में पीसकर लेप करने से मुख कि कान्ति बढ़ती है, तथा पीडिका (बालतोड़ Furunculosis) और व्यंग की कालिमा पर इसका लेप करने से लाभ होता है।

3. युवानपीडिका नाशक लोध्रादि लेप

पठानी लोध्र, धनिया और वच को जल में पीसकर लेप करने से युवानपीडिका, मुहांसे आदि रोग नष्ट हो जाते हैं, अथवा कालीमिर्च और गोरोचन का लेप करने से अथवा श्वेत सर्षप, वच, पठानी लोध्र और सैंधव नमक को जल में पीसकर लेप करने से मुहांसे नष्ट हो जाते हैं और मुख पर कांति आती है।

4. व्यंग पर अर्जुनादि लेप

अर्जुन की छाल अथवा मंजिष्ठा का चूर्ण मधु या मक्खन मिलाकर लेप करने से व्यंग रोग नष्ट हो जाते है।

5. युवानपीडिकाओं पर पटपत्रादि लेप

वटवृक्ष के पके पीले पत्ते, चमेली के पत्ते, लाल चन्दन, कूठ, काला अगर और पठानी लोध्र इन द्रव्यों को जल के साथ पीसकर लेप करने से मुहांसे व्यंग और नीलिका रोग नष्ट होता है।

6. दारूण रोग पर प्रियालादि लेप

चिरौंजी, मुलेठी, कूठ, उड़द और सेन्धव नमक इन पांच द्रव्यों के सूक्ष्म चूर्ण को मधु के साथ मिलाकर सिर पर लेप करने से दारणक (सिर को त्वचा से सफेद भूसी का निकलना) रोग नष्ट होता है।

7. केशवर्धन के लिए गोक्षुरादि लेप

गोक्षुर और तिल के पुष्प समान भाग लेकर पींस लें, और इसमें घी तथा मधु मिलाकर लेप करने से सिर के बाल अत्यन्त बढ़ने लगे हैं।

8. केशवृद्धीकरणार्थ यष्टादि

मुलेठी, कमल, मुनक्का को तेल, घृत और मधु के साथ मिलाकर लेप करने से इन्द्रलुप्त रोग शान्त होकर केश सघन और दृढ़ हो जाते हैं।

9. केश काले करने हेतु लेप

इन्द्रयण के बीजों को पीसकर कुछ दिनों तक बालों पर लेप करने से वे काले हो जाते है।

10. लौह, चूर्ण, भृंगराज, हरीत्की, बरेडा, आंवला और काली मिट्टी के गन्ने के रस में भिगोकर पात्र का मुख बन्द करके एक मास तक धूप में रहने दें। बाद में निकालकर छान लें। इसका लेप करने से बालों की सफेदी नष्ट हो जाती है।

11. देह–दुर्गन्धनाशक लेप

नागर पान, कूठ, हरीतकी इन 3 द्रव्यों को समान भाग में लेकर जल के साथ पीसकर शरीर पर लेप करने से शरीर की दुर्गन्ध नष्ट होती है।

चक्रदत्त ने मुख सौन्दर्य योग बताये हैं जिसमें से कुछ निम्नलिखित हैं।

1. मसूर की दाल की पिसरी को यव, घी और दूध के साथ मिलाकर मुख पर 7 दिन तक लेप करने से सौन्दर्य निखर जाता है। ऐसा कहा जाता है कि मुख कमल पुष्प के समान सुन्दर हो जाता है।
2. घी, मधु, गुड़ को वरण की छाल के साथ मिलाकर लेप बना लें। बकरी के दुग्ध के साथ मिलाकर मुख पर लेप करने से मुख पर पड़े निशान दूर हो जाते हैं।

देह दुर्गन्धनाशक लेप

1. हरीतकी, विल्वफल और मोथा तीनों को मिलाकर अथवा गुंजाफल, पूतिकरंज बीज इनका चूर्ण बनाकर शरीर पर छिड़कने से शरीर की दुर्गन्ध नष्ट हो जाती है।
2. कुलथी का सत्तू, कूठ, जटामांसी, मलयागिरी के चन्दन का बुरादा व चने का सत्तू और दालचीनी इन 6 द्रव्यों को समान मात्रा में लेकर चूर्ण बना लें शरीर पर इस चूर्ण का अवधुलन (पाउडर की तरह) करने से पसीने से उत्पन्न दुर्गन्ध नष्ट होती है।
3. गुंजा बीज, तेजपात, करंजबीज और अगरकाष्ट का चूर्ण शरीर पर छिड़कने से शरीर की दुर्गन्ध नष्ट हो जाती है।
4. नागकेसर, उशीर और लोध्र इन तीनों का चूर्ण बनाकर शरीर पर अवधूलन करने से जिन लोगों को ग्रीष्म ऋतु में अत्यधिक पसीना आता है उन्हें पसीना आना कम हो जाता है।
5. हरीतकी, चन्दन, मुस्ता, नागरमोथा, उशीर, लोघ्र आदि का चूर्ण शरीर पर अवधुलन करने से शरीर की दुर्गन्ध नष्ट हो जाती है।

जिह्वा तालु तथा दांतों का सौन्दर्य एवं सुरक्षा

आयुर्वेदिक स्वस्थवृत्त में दांतों के सौन्दर्य वर्धन एवं शोधन के लिए विभिन्न विधियां वर्णित हैं। दन्त धावन के अतिरिक्त विभिन्न मंजनों का प्रगोग तथा अखरोट की छाल आदि से दांतों को चमकाने की विधि प्रचलित है। दन्तधावन से मुख की दुर्गन्ध (मुंह से बदबु आना) और विरसता दूर होती है। जिह्वा दन्त और मुख की मलिनता नष्ट होती है। भविष्य में दांतों के रोग नहीं हो पाते। भोजन में रूचि उत्पन्न होती है।

ताम्बुल सेवन

ताम्बुल (पान) कर्पूर, जावित्री, शीतल चीनी, लौंग लता, कस्तूरी, चूना और सुपारी से युक्त ताम्बुल सेवन उत्पन्न लाभप्रद होता है। यह मुख को स्वच्छ तथा सुगन्धित करता है। इसके सेवन से चेहरे पर कांति और सुन्दरता आती हैं यह शरीर सोष्ठव प्रदायक होता है। इससे दांत, गला और जिह्वा का मल नष्ट होता है तथा मुख की आर्द्रता (चिपचिपापन) दूर होती है। हृदय को बल मिलता है तथा गले के रोग नष्ट होते हैं। ताम्बूल का सेवन सोकर उठने के बाद, भोजन करने के पश्चात् तथा स्नान करने के बाद, और वमन हो जाने के पश्चात् करना लाभप्रद होता है।

नेत्र सौन्दर्य एवं अंजन आदि का प्रयोग

नेत्रों की सुरक्षा तथा सौन्दर्य वर्धन के लिए सुरक्षा तथा अंजन का प्रयोग उपयुक्त होता है। जिससे नेत्ररोग अथवा नेत्रगत व्याधि दूर होती है।

मेंहदी का प्रयोग प्राचीनकाल से ही हथेली तथा पैरों पर लगाने में होता है। जिससे सौन्दर्य वर्धन के साथ–साथ मेंहदी के शीतल गुण के कारण लाभ भी होते हैं। नेत्र की सुरक्षा के लिए आयुर्वेद में विडालक का वाह्य प्रयोग वर्णित है। यह आधुनिक मस्करा का ही प्राचीन स्वरूप है।

तेल एवं घृत

कुछ तेलों का प्रयोग भी सौन्दर्य को बढ़ाने में लाभकारी देखा गया है।

1. केवल शुद्ध सरसों का तेल सुबह शाम अभ्यंग करने से रूप में निखार आता है।
2. **करंजादि तेल :** करंज बीज, चित्रक मूल, चमेली के पुष्प, कनेर की जड़, प्रत्येक 4–4 तोला लेकर ककर बना लें, और तिल 64 तोला में पाक में पाक करें। परिपाक हो जाने पर उतार कर छाल लें तथा सुरक्षित रख लें। इस तेल को सिर पर मालिश करते रहने से इन्द्रलुप्त रोग नष्ट हो जाता है।

3. **भृंगराज तेल** : मण्डूर चूर्ण, हरीतकी, बहेड़ा, आंवला और सारिवा अनन्त मूल प्रत्येक पर एक–एक तोला लेकर कल्क बना लें। यह कल्क 1 छटांक से इसके चतुर्भुण तिल तैल 1 पाव, भृंगराज स्वास 1 सेर, समस्त द्रव्यों को मिलाकर पाक करें। परिपाक होने पर छाल लें और सुरक्षित रख लें। इस तेल को सिर में लगाने से दारूणक सिर से रूसी झड़ना असमय में बालों का पकना, सिर की खुजली इन्द्रलुप्त रोग नष्ट हो जाते हैं।
4. **करवीरादि तेल** : कनेर के पत्ते, चित्रकमूल, दन्ती, कड़वी तरोई प्रत्येक 5–5 तोला लेकर कल्क बना लें। (केले के पत्रों की राख) कदली क्षार का संतृप्त विलयन (घोल) 4 सेर, तिल तेल 1 सेर, लेकर समस्त द्रव्यों को मिलाकर पाक करें। परिपाक होने पर छानकर सुरक्षित रख लें। यह तेल रोमनाशक करने में अत्यन्त उत्तम है।
5. **त्रिफलादि तेल** : हरीतकी, बहेड़ा, आंवला, रीठा, नीम की छाल, दारू हल्दी, लालचन्दन, सभी द्रव्य समान भाग लेकर कल्क बना लें और चर्तुगुण तिल तेल में पाक करें। परिपाक हो जाने पर छानकर रख लें। इस त्रिफलादि को अंरूषिका रोग पर लगाने से अत्यन्त लाभ होता है।
6. **कुमकुमादि तेल** : इसका प्रयोग मुहांसे तथा झाई दूर करने के लिए किया जाता है तथा त्वचा का रंग निखारने के लिए होता है। केशर इसका मुख्य घटक द्रव्य है।
7. **मृगमदादि तैल** : इसका मुख्य घटक कस्तूरी है। इसका प्रयोग करने से मुख का सौन्दर्य बढ़ता हैं रूप रंग में निखार आता है। इसी प्रकार वर्णक मुख कांतिकारक घृत कल्याण घृत भी सौन्दर्य बढ़ाने में लाभकारी है।

वक्ष – स्त्रियों के वक्ष के सौन्दर्य को स्थिर रखने के लिए भेषज्य रत्नवली में मेथी मोदक का आभ्यान्तर प्रयाग तथा स्तन दृढ़ीकरण के लिए बहुत से स्थानिय प्रयोग वर्णन किये हैं।

उपरोक्त के अतिरिक्त भी बहुत से प्रयोग प्राचीन सहिताओं में वर्णित हैं। जिनसे परिवर्तन करके आधुनिक विधि से निर्मित कर विभिन्न अंग प्रयत्यगों के क्षृंगार के लिए प्रयुक्त किये जा सकते है।

आधुनिक सौन्दर्य प्रसाधन अधिकतर रसायनिक तथा कृतिम रसायनों पर आधारित है जिनके बहुत से दुष्प्रभाव देखने में आते हैं। प्राचीन साहित्य में वर्णित सौन्दर्य प्रसाधन अधिकतर जड़ी–बूटियों पर आधारित है। ये वानस्पतिक तैलों तथा जान्तव द्रव्यों से निर्मित तथा दीघ्रकाल से परीक्षित है। यदि इनको अनुसंधान द्वारा और भी पुष्ट करके एवं आधुनिकीकरण करके प्रयोग में लाया जाये तो निश्चय ही अत्यन्त लाभकारी सिद्ध होगें।

क्लीजिंग मिल्क/क्रीम –

त्वचा की स्वछता के लिए उपयोगी होती है। ये कई तरह की आयुर्वेदिक जड़ी–बूटियों के मिश्रण से तैयार किये जाते हैं।

1. बादाम क्लीजिंग क्रीम –

सफेद बी वैक्स – 120 ग्राम

बादाम तेल – 500 मिली ग्राम

गुलाब जल – 1 कप

वोरेक्स पाउडर – 1 चम्मच

2. कुकुम्बर क्लीजिंग क्रीम –

बी वैक्स – 30 ग्राम

स्परमेसिटी – 30 ग्राम

ओलिव तेल – 500 मिली ग्राम

कुकुम्बर जूस – 1/2 कप

सोडियम वेजोऐट – 1 टी0एस0एफ0

3. ओट मील क्जीजिंग क्रीम –

बटर मिल्क – 1/2 कप

ओट मील – 60 ग्राम

सोडियम बेन्जोएट – 1 टी0एस0एफ0 (एक चम्मच)

4. केमोमिला क्लीजिंग क्रीम

केमामिला फ्लावर – 50 ग्राम

डिस्टिल वाटर – 500 ग्राम

लेमन जूस – 1 टी0एस0एफ

सोडियम वेन्जोएट – 1/2 टी0एस0एफ0

डबल वायलर में कैमो मिलो को डिस्टिल वाटर में उबालते है उसे छान कर ठंडा करते हैं फिर लेमन जूस व सोडियम वेन्जोएट मिलाते हैं।

टोनर – टोनर खुले हुए रोम छिद्रों को बंद करते हैं त्वचा को साफ व जीवन्त करते है, पोषण देते हैं और त्वचा के रक्त संचार को बढ़ाते हैं।

1. सन फ्लावर टोनिंग लोशन –

लेनोमिल – 1 कप

सन फ्लावर ऑयल – 1 कप

वीट जर्म ऑयल – 1 टी0एस0एफ0

सोडियम वेजोएट 1 टी0एस0एफ0

यह शुष्क त्वचा के लिए उपयोगी है।

2. ओरेन्ज फ्लावर टोनर –

लेमन – 3 चम्मच (लेमन, ओरेन्ज एवं कुकुम्बर का जूस निकालते हैं।)

ओरेन्ज – 1 चम्मच

कुकुम्बर – 1 चम्मच

गुलाबजल – 6 चम्मच

ब्रान्डी 40 मिलीग्राम

3. गुलाब, गेंदा खस मजिष्ठा का अर्क निकालते है यह भी टोनर का काम करता है।

एस्ट्रीजेन्ट – खुले हुए रोम छिद्रों को बन्द करता है व पोषण देता है व तैलीय त्वचा के लिए उपयोगी है।

मेरी गोल्ड एस्ट्रीजेन्ट

शुद्ध एलम 2.5 ग्राम

रोज वाटर 40 मिली ग्राम

मेरी गोल्ड इन्फ्यूजन 60 मीली लिटर

फेस स्क्रब – यह त्वचा की मृत कोशिकाओं को दूर करता है। त्वचा को चिकना व स्वस्थ बनाता है।

ओरेन्ज फेस स्क्रब

ओरेन्ज पील पाउडर

ओट मील

कोल्ड क्रीम

बादाम फेस स्क्रब –

मिल्क – 1 टी0एच0एफ0

ओट मील – 1 टी0एच0एफ0

बादाम तेल – 1 टी0एच0एफ0

मिल्क – 1 टी0एच0एफ0

बादाम पाउडर – 250 ग्राम

दूध – 100 मिली लीटर

ओट मिल्क स्क्रब –

1. बटर मिल्क – 3 टी0एच0एफ0

ओट मील – 2 टी0एच0एफ0

यीस्ट स्क्रब

तैलीय त्वचा के लिए फेस स्क्रब

यीस्ट पाउडर 1 टी0एच0एफ0

लेमन जूस 1 टी0एच0एफ0

गाजर जूस 1 टी0एच0एफ0

बटर मिल्क 1 टी0एच0एफ0

3. पीच फेस स्क्रब

पाउडर मिल्क 2 टी0एच0एफ0

शहद 1 टी0एच0एफ0

खुवानी पल्प 2 टी0एच0एफ0

लेमन जूस 1 टी0एच0एफ0

फेस पैक

शहद – 2 टी0एच0एफ0

एप्रीकोट फेस पैक – 2 टी0एच0एफ0

एप्रीकोट एक्सट्रेक्ट – 1/2 टी0एच0एफ0

बादाम तेल – 1/2 टी0एच0एफ0

यह त्वचा में कसाव लाता है खुले हुये रोम छिद्रों को बंद करता है।

2. बेल फेस पैक

बेल फ्रूट पाउडर 2 टी0एच0एफ0

खजूर एक्सट्रेक्ट – 1 टी0एच0एफ0

शहद – 1 टी0एच0एफ0

यह ढीली व लटकी हुयी त्वचा के लिए बहुत उपयोगी है। त्वचा में कसाव व चमक लाता है।

मंजिष्ठा फेस पैक

3. मंजिष्ठा – 100 ग्राम

प्रियंगू – 100 ग्राम

लोघ्र – 100 ग्राम

रक्त चन्दन – 100 ग्राम

श्वेत चन्दन – 100 ग्राम

मसूर की दाल – 100 ग्राम

मुलतानी मिट्टी – 500 ग्राम

मिन्ट फेस पैक –

1. तुलसी पत्र चूर्ण – 100 ग्राम

पुदीना पत्र चूर्ण – 100 ग्राम

लौंग चूर्ण – 25 ग्राम

मुलतानी मिट्टी – 200 ग्राम

(गुलाब जल में मिलाकर लगाते हैं। कील मुहांसे के लिए उपयोगी है।)

5. पपीता फेस पैक

तुलसी – 20 प्रतिशत

पपया इक्सट्रेक्ट – 40 प्रतिशत

मुलतानी मिट्टी – 20 प्रतिशत

समुंद्र फेन – 20 प्रतिशत

चक्रमर्द फेस पैक

नीम – 20 प्रतिशत

चक्रमर्दबीज – 20 प्रतिशत

खादिर चूर्ण – 20 प्रतिशत

शंख भसम – 20 प्रतिशत

समुंद्र फेन – 20 प्रतिशत

मुलतानी मिट्टी – 10 प्रतिशत

कुमकुमादि क्रीम

कुमकुमादि तेल – 20 प्रतिशत

आमा हल्दी – 12 प्रतिशत

मंजिष्ठा – 5 प्रतिशत

लेनोलिन – 1 प्रतिशत

वोरेक्स – 4 प्रतिशत

कोका वाटर – 5 प्रतिशत

रोज वाटर – 50–51 प्रतिशत

रोज ओयेल – 5 प्रतिशत

हर्बल मोइस्चराइजिंग लोशन –

त्वचा की नमी प्रदान करते हैं।

1. कोका वटर 1 टी0एच0एफ0 (चम्मच)

   लेनोनिल 1 टी0एच0एफ0 (चम्मच)

   बादाम तेल 5 टी0एच0एफ0 (चम्मच)

मंजिष्ठा, मेरी गोल्ड, एलोवेरा, गुलाब का हर्बल इन्फ्यूजन 2 टी0एच0एफ0 डबल बोयलर में कोका बटर लेनानिल व बादाम तेल को गर्म किया फिर इसमें हर्बल इन्फ्यूसन धीरे–धीरे डाल कर बीट किया।

कुकुम्बर मोइस्चराइजिंग क्रीम

बी वैक्स – 2 टी0एच0एफ0

कोका बटर – 1 टी0एच0एफ0

कोकानेट तेल – 3 टी0एच0एफ0

लेना निल – 1 टी0एच0एफ0

कुकुम्बर जूस – 1 टी0एच0एफ0

1/2 टी0एच0एफ0 वोरिक पाउडर डिस्टिल वाटर में बोरिक पाउडर घोलते हैं और इसमें मिलाते हैं। फिर तैयार सोल्यूशन में कुकुम्बर जूस को धीरे–धीरे मिलाता है।

हर्बल हिना –

मेंहदी – 70 प्रतिशत

आंवला – 5 प्रतिशत

जपापुष्प – 5 प्रतिशत

खादिर – 5 प्रतिशत

तुलसी – 5 प्रतिशत

जीवन्ती – 5 प्रतिशत

छड़ीला – 5 प्रतिशत

हर्बल हेयर टोनर

एलोवेरा अर्क – 60 प्रतिशत

त्रिफला अर्क – 20 प्रतिशत

भृंग राज अर्क – 20 प्रतिशत

इसका डिस्टीलेशन करते है यह बालों का पोषण देता है बाल लम्बे करता है।

भृगराज ब्राह्मी तेल

भृंगराज

ब्राह्मी

एलोवीरा – उन सभी द्रव्यों को समान मात्रा में लेकर मोटा कूटकर काढ़ा बनाते है फिर इसे तिल तेल में पकाते हैं।

शंख पुष्पी

जपा पुष्प

तुलसी

नील

इकाई – 2

सौंदर्यवर्धक योगों की उपयोग विधि

सौन्दर्य को प्रभावित करने वाले त्वचा के कुछ छुद्र रोगों का परिचय

यद्यपि त्वचा में उत्पन्न होने वाले सभी रोग सौन्दर्य को प्रभावित करते हैं तथा सभी प्रकार के त्वक रोगों की अभीष्ट चिकित्सा त्वचा विषेषज्ञ के परामर्ष से समय पर की जानी चाहिए तथापि त्वचा के कुछ ऐसे रोग हैं जिनका उचचार साधारण तरीकों से भी सम्भव है। सौन्दर्य प्रसादन कर्मी के लिए यह आवष्यक हो जाता है कि वह त्वचा में सहायक बन सके। त्वचा में उत्पन्न होने वाले कुछ छुद्र रोगों को यथासम्भव उनके अंगरेजी नाम के साथ नीचे वर्णित किया गया है। जो साधारण एवं सरल उपायें से नियंत्रित हो सकते हैं :–

1. अजगल्लिका : – त्वचा क वर्ण वालीए स्निग्ध, पीड़ारहित, मूत्र के प्रमाण की, कफ और वात से उत्पन्न होने वाली बालकों की पीड़िका को अजगाल्लिका कहते हैं।

चिकित्सा – सज्जीखार एवं यवक्षार को मिलाकर नीम के जल में लेप बनाकर पीड़िका पर बार–बार लेप करने से वह ठीक हो जाती है।

2. विवृता – पके हुए गूलर फल के समान वर्ण वाली, गोल पीड़िका होती है, इस पीड़िका का मुख चौड़ा होता है तथा पीड़िका के चारों ओर षोफ (inflammation) के कारण एक मण्डल सा बन जाता हैए पीड़िका में से पूय तो निकल चुका होता है पर षोफ के कारण रोगी को दाह एवं षूल होता है।

चिकित्सा – ष्वेत चंदन, मुलेठी चूर्ण, मैजीठ चूर्ण एवं गेरू (गैरिक) को उबले हुए दूध में मिलाकर लेप बनाकर, पहिए विवृता पीड़िका को नीमजल अथवा अन्य एण्टीसेप्टिक

घोल से साफ कर फिर उक्त लेप को तब तक लगाना चाहिए जबतक पीड़िका ठीक न हो जाय। यदि 5 दिनों में ठीक न हो तो चिकित्सकीय परामर्ष अवष्य लेना चाहिए।

3. कच्छपिका – इसे कच्छपी भी कहते हैं। यह भी एक प्रकार की बड़ी पीड़िका है जिसमें एक से अधिक मुख होते हैं। कच्छप की पीठ के समान आकार वाली अधिक (चाय या पांच) मुखों वाली षूल एवं दाह युक्त पीड़िका को कच्छपिका (carbuncle) कहते हैं। यह कफ और वायु के प्रकोप से उत्पन्न होती है।

चिकित्सा – सर्वप्रथम रोगी के रक्त की षर्करा की परीक्षा (Blood sugar estimation) का परामर्ष देना चाहिए यदि रोगी की रक्त षर्करा सामान्य हो तभी चिकित्सा उपाय करने चाहिए। रोगी को विद्रधि स्थान पर प्रथम स्वेदन कर्म करना चाहिए। उसके पष्चात् मैनसिल, हस्ताल कूठ और देवदारू के कल्क का लेप उस स्थान पर दिन में एक बार (षीत ऋतु में) तथा दो बार (ग्रीष्म ऋतु में) करना चाहिए। लेप लगाने तथा स्वेदन से पूर्व व्रण स्थान का षोधन कर लेना चाहिए। यह चिकित्सा बहुत छोटे आकार की कच्छपिका पर ही करनी चाहिए यदि कच्छपिका बड़ी हो तो रोगी को चिकित्सा के पास भेज दें।

4. पनसिका – कफ और वायु से उत्पन्न होने वाली पीड़िका है। यह दोनों कानों पर, कानों के चारों ओर, अथवा पीठ पर उत्पन्न होता है।

चिकित्सा – सर्वप्रथम पीड़िकाओं में स्वेदन कर्म करना चाहिए, इसके प्ष्चात् मैनषिल, हरिताल, कूठ और देवदारू के कल्क का लेप लगाना चाहिए। पीड़िकाओं से पूय के निकल जाने पर उन्हें नीम जल से षोधित कर जात्यादि तैल अथवा कासीसादि तैल युक्त पट्टिकायें विकृति स्थल पर लगानी चाहिए।

5. चिप्प – यह वात और पित्त से उत्पन्न होने वाली व्याधि है। नख के पीछे के भाग में दोष एकत्र होकर नखमांस (Nail matrix) में पाक उत्पन्न होता है रोगी को तीव्र षूल एवं दाह होता है इस रोग को चिप्प (Paronychi) कहते हैं।

चिकित्सा – चिप्प रोग से प्रभावित नख युक्त अंगुलि में तब तक मेग्नीषियम सल्फेट (Mag. sulfate) युक्त उष्ण जल से सेक करना चाहिए जब तक कि पूय बाहर नहीं निकल जाय सकें सुबह तथा षाम दोबारा किया जाना चाहिए।

6. कुनख – चोट लगने से नख प्रदुष्ट होकर काला, रूक्ष और कठिन हो जाता है इस प्रकार की विकृति का कुनख (onychogryphosi) कहते हैं। इसे कुलीन भी कहते हैं।

चिकित्सा – चोट लगने से कुरूप काले एवं खुरदरे हुए नख को नमक युक्त गरम जल के घोल में बार–बार सेक करना चाहिए। जब विकृत हुआ नख निकलकर नया नख प्रकट हो जाये तो जात्यादि तैल में मुलेठी चूर्ण मिलाकर पट्टी बॉधनी चाहिए।

सुन्दर नख सौन्दर्य में निखार लाते हैं अतः नखों की समुचित देखभाल की जानी चाहिए। स्वास्थ्य एवं सौन्दर्य दोनों को ध्यान में रखते हुए नखों को अधिक नहीं बढ़ने देना चाहिए तथा नियमित रूप से हाथ एवं पांव के नखों की सफाई एक अत्यन्त मुलायम ब्रष द्वारा की जानी चाहिए, चिप्प एवं कुनख व्याधियों का कारण नखों में गंदगी होना तथा नखों को बढ़ाया जाना है। अतः नियमित रूप से नखों की कटाई एवं सफाई की जानी चाहिए।

7. पाददारी – अत्यधिक चलने से तथा षरीर में कैल्सियम की न्यूवता होने से पांवों के तलवों के किनारे विदीर्ण (फट) हो जाते हैं। वात प्रकोप से उत्पन्न होने वाले इस रोग को पाददारी (विवाई –Rhagades) कहते हैं। दरारें जब तक त्वचा में ही स्थित होती है तो कुरूपता दिखती है किन्तु इनके गहरी धातुओं तक पहुॅचने पर षूल एवं रक्त स्राव होने लगता है। अधिक चलने में यदि रोगी नंगे पांव चलना है अथवा ऐसे जूते पहनकर चलता है जिसमें पांव खुले रहते हैं तथा मार्ग की कंकड़ धूल पांव के तलों पर आघात करती है।

चिकित्सा –

- पाददारी से पीड़ित रोगी को नंगे पांव नहीं चलना चाहिए।

- रोगी को सूती जुराब पहनकर जूते पहिनने चाहिए यथासम्भव कपड़े के बने जूते पहिनने चाहिए।
- रात्रि के समय रोगी गुनगुने जल में रीठे का चूर्ण अथवा नींबू का इस प्र्याप्त मात्रा में मिलाकर कम से कम 15 मिनट तक पावों को उस पानी में डुबोये रखे, उसके बाद पावों को साफ गुनगुने पानी से धोकर सूती कपड़े से भलीभांति पौंछले। पावों के सूखने पर दरारों में पिण्डतैल भलीभांति लगकर स्वच्छ सूती कपड़ा बाहर से लपेट ले अथवा स्वच्छ सूती जुराब पहनलें।
- रोगी को प्र्याप्त मात्रा में कैल्सियम जीवनीय बी (vitamin B complex) एवं जीवनीय सी (vitamin C) युक्त खाद्य यथा दूध, पपीता, आंवला, नींबू, अमरूद प्र्याप्त मात्रा में खाना चाहिए। लगभग 15 दिनों में पाददारी ठीक हो जाती है।

8. अलस – निरंतर अधिक समय तक पानी में रहने अथवा पानी वाली जगहों पर काम करने से पानी एवं कीचड़ पांव की अंगुलियों के मध्य में जमा होकर अंगुलियों के मध्य की त्वचा में सड़न पैदा कर देता है। रोगी को दाह (जलन) एवं कण्डु (खुजली) होती है तथा अंगुलियों के मध्य में क्लेद (सड़ी अथवा गली त्वचा) एकत्र हो जाता है। इस व्याधि को अलस (chilblain) कहते हैं।

चिकित्सा – रोगी को पैरों को नीम के जल से धोना चाहिए तथा धोने के पष्चात् रात्रि में स्वच्छ सूती कपड़े से विकृत भाग को षुष्क (सूखा) बनाकर उन स्थानों पर नीम पत्रचूर्ण + कासीस एवं मैनसिल चूर्ण दोनों को मिलाकर प्र्याप्त मात्रा में छिड़क देना चाहिए। प्रात काल पुनः नीमजल से धोकर पूर्णतया षुष्क बनाकर निम्न तैल अथवा कण्टकारी रस से सिद्ध सरसों का तैल का लेपन करना चाहिए।

9. पामा – जिस रोग में रोगी के वाहय जननागों पावों हाथों हाथ की अंगुलियों तथा गात्र में जलीय स्राव एवं कण्डुयुक्त छोटी–छोटी पीड़िकायें उत्पन्न होती हैं उसे पामा या कच्छ (scabies) कहते हैं। तीव्र कण्डु (खुजली) होना रोग का मुख्य लक्षण है तथा यह फैलाने वाली बिमारी है।

चिकित्सा –

- पामा चिकित्सा का महत्वपूर्ण भाग यह है कि घर के सदस्यों अथवा एक साथ रह रहे छात्र आदि सदस्यों सभी का उपचार एक साथ किया जाना आवश्यक है।
- रोगी के अंतः वस्त्र एवं विस्तरे की बिछाने तथा ओढ़ने की चादरें यातो तेज धूप में सुखाई जानी चाहिए अथवा पानी में दस मिनट तक उबाल कर सुखाई जानी चाहिए।
- रोगी को प्रतिदिन नीम के पत्रों को कूटकर तथा उन्हें पानी में उबालकर उस पानी से स्नान करना चाहिए अथवा गो मूत्र से स्नान करना चाहिए तथा स्नान के बाद नंगे षरीर कुछ समय धूप में बैठना चाहिए।
- रोगी को औषधि के रूप में षु0 गंधक 250 मि0ग्रा0 + स्वर्ण गैरिक (गेरू) 250 मिग्रा को दिन में दो बार दूध के साथ तथा निम्वादि चूर्ण 2 ग्रा0 दो बार जल के साथ दिया जाना चाहिए। यह मात्रा वयस्क की है।

10. दारूणक – कफ और वायु के प्रकोप से जब बालों का स्थान (त्वचा) कठोर, रूखा एवं कण्डुयुक्त हो जाता है, कभी–कभी त्वचा फटी सी हो जाती है तथा त्वचा से सूखी भूसी के समान परतें टूटकर गिरती है तो इस रोग को दारूणक (Dandruff) कहते हैं।

चिकित्सा – कोदो धान (मंडुवा) के क्षार या राख को जल में घोलकर उस घोल से षिर को धोना चाहिए निरंतर तीन दिनों तक उक्त घोल से षिर धोकर चौथे दिन खट्टी छांच्छ से षिर धोना चाहिए तथा पांचवे दिन से पुनः कोदो धान राख से षिर धोकर किंषुक पत्रादि तैल से षिर पर अभ्यंग करना चाहिए। छांछ के स्थान पर आंवला चूर्ण के घोल से भी षिर को धो सकते हैं। लगभग तीन सप्ताह तक उक्त क्रम चलाने से दारूणक समाप्त हो जाता है तथा बाल भी चमकदार हो जाते हैं। किंषुक पत्रादि तैल के स्थान पर नारियल तैल में बने आंवला तैल का प्रयोग किया जा सकता है।

11.पालित्य – पालित्य या पलित रोग अधिक क्रोध, षोक, एवं श्रमाधिक्य से षरीर का पित्त बालों को पकाकर ष्वेत कर देता है इसे पालित्य कहते है।

चिकित्सा – नीली तैल (सुश्रुत चिकित्सा स्थान 25/28–31) पलित रोग के लिए श्रेष्ठ उपाय है। इसके अतिरिक्त सौन्दर्य की दृष्टि से सफेद हुए बालों के लिए एक लौह पात्र में त्रिफला क्वाथ का निर्माण करें। 20 से 25 ग्राम त्रिफला चूर्ण का क्वाथ निर्माण कर छानकर उस क्वाथ में मेंहदी चूर्ण भिगा दें एक घंटे तक भीगने के पष्चात् उसका बालों पर लेप करें तथा लेप को कम से कम 3 घंटों तक रहने दें। तीन घंटे बाद षिर धोकर बालों को सुखाकर उनपर नारियल तैल लगायें। इसके अतिरिक्त मुक्ति से काम ले सकते हैं।

12. युवान पीड़िका – युवान पीड़िका अथवा मुख दूषिका रोग की उत्पत्ति योवनारम्भ काल में होती है। कफ वात और रक्त के कारण युवा मनुष्यों का अथवा युवान पीड़िका (।बदम अंसहंतपे) कहते हैं। अल्प प्रमाण में प्रायः सभी व्याक्तियों में इनकी उत्पत्ति होती है किन्तु कुछ व्यक्तियों में ये उग्र रूप धारण कर लेते हैं।

चिकित्सा – युवान पीड़िकाओं का मुख्य कारण तैलीय ग्रन्थियों से अधिक मात्रा में तैल का उत्पादन होना है। अतः चिकित्सा की दृष्टि से यह महत्वपूर्ण तथ्य है।

- रोगी को बार–बार ग्लीसरीन साबुन से मुह धोना चाहिए।
- किसी भी प्रकार का तैलीय पदार्थ अथवा क्रीम मुख (चेहरे) पर नहीं लगाना चाहिए।
- नीम की भाप जल से चेहरे को दिन में दो बार प्रातः एवं सांय स्वेदन करना चाहिए। इससे तैल ग्रन्थियों के मुख खुल जाते हैं।
- पीड़िकाओं को किसी प्रकार से किसी भी स्थिति में दबाना नहीं चाहिए।
- रोगी के चेहरे पर बच, लोध्र, कूठ एवं टंकणभस्म का सम मात्रा में मिला चूर्ण का लेप लगाना चाहिए, लेप चेहरे पर कम से कम दो घंटों तक अवष्य लगा रहना चाहिए। लेप दिन में दो बार लगाया जाना चाहिए तथा लेप स्वेदन के प्ष्चात् ही लगाया जाना चाहिए।

- रोगी को सुबह षाम निम्वादि चूर्ण 2–2 ग्राम तथा रात्रि को पंचषकार चूर्ण 2 ग्राम गुनगुने जल के साथ खाने को देना चाहिए। दो से तीन सप्ताह में पीड़िकायें समाप्त हो जाती हैं।

13. नीलिका – मुख तथा षरीर के अन्य भागों पर काले रंग के पीड़ारहित मण्डल को नीलिका या न्यच्छ (झाइयां) कहते है। प्रायः कर युवा महिलायें जिन्होंने गर्भ धारण किया है उनमें यह विवृति उत्पन्न होती है।

चिकित्सा –

- रोगी को लगभग तीन दिनों तक मधुयाष्टि चूर्ण 2 ग्राम तथा सनायपत्र चूर्ण 3 ग्राम रात्रि को उष्णोदक से खिलाकर विरेचन कराना चाहिए।
- अविपत्तिकर चूर्ण 2 ग्राम की मात्रा प्रत्येक भोजन के बाद साधारण जल से देना चाहिए।
- प्रवाल पिष्टी 250 मिग्राम + लौह भस्म 250 मिली ग्राम (या धात्री लौह 250 मिग्राम) + षंख भस्म 250 मिग्रा0 तीनों को मिलाकर एक मात्रा बनायें इस प्रकार की दो मात्रायें दिन में दो बार नींबू रस से खाने को दें।
- संतरे के सूखे छिलकों का चूर्ण खड़िया मिट्टी चूर्ण, बादाम चूर्ण, देवदारू चूर्ण, मुलेठी चूर्ण, हल्दी चूर्ण, सफेद चन्दन चूर्ण, लाल चन्दन चूर्ण, अमलतास के पत्तों का चूर्ण इन सभी द्रव्यों को समान मात्रा में मिलाकर इसका लेप बनाकर नीलिका या न्यच्छ स्थान पर लगाना चाहिए लेप जब तक चेहरे पर सूख न जाये तब तक रहने देना चाहिए उसके बाद स्वच्छ पानी से धो देना चाहिए।
- जे0आर0एस0 सिद्धा कम्पनी का लिप्पू आयण्टमेण्ट या लिप्पू तैल को चेहरे पर या उस स्थान पर लगाना चाहिए जहॉ नीलिका उत्पन्न हुई हो।
- यदि नीलिकायें हाथों, पावों की त्वचा पर भी उत्पन्न हो तो रोगी को चिकित्सक से परामर्ष हेतु भेज देना चाहिए।

14. इन्द्रलुप्त – वात के साथ मिला हुआ पित्त रोमकूपों में जाकर रोमों को अथवा बालों को गिरा देता है इसके प्ष्चात् रक्त के साथ मिला हुआ कफ रोम छिद्रों को बन्द

कर देता है जिससे उस स्थान में पुनः बाल उत्पन्न नहीं होते हैं। उस विकृति को इन्द्रलुप्त या खालित्य (गंजापन) कहते हैं।

चिकित्सा – सर्वप्रथम रोगी के षिर पर स्नेहन (दषमूल तैल अथवा सामान्य तिल तैल से) करना चाहिए इसके प्ष्चात् स्वेदन (दषमूल क्वाथ से) करना चाहिए यह क्रिया पांच दिनों तक करनी चाहिए।

- रोगी के षिर पर काली मिर्च, मैनषिल, कसीस तथा तूतिया एवं तगर के कल्क का लेप लगाना चाहिए।
- चमेली, कनेर, चित्रक और करज्ज के कल्क से सिद्ध तैल से षिर पर अभ्यंग करना चाहिए।
- रोगी को पौष्टिक एवं कम वसा युक्त आहार लेना चाहिए।
- रात्रि में त्रिफला चूर्ण 5 ग्राम की मात्रा में लेना चाहिए।

15. दद्रु – कण्डु सहित लाल वर्ण की पिड़काओं से युक्त अभार युक्त मण्डल उभड़े हुए मण्डलों को दद्रु कहते है। दद्रु एक कवकीय व्याधि है तथा इसमें त्वचा में किंचित ष्वेत एवं लालिमा युक्त होते हैं तथा कभी–कभी इसमें से ष्वेत पपड़िया भी निकलती हैं।

चिकित्सा – दद्रु के मण्डल प्रायः कर मुख पर तथा हाथों पर होते हैं जो सौन्दर्य की दृष्टि से अच्छे नहीं दिखते हैं। दद्रु स्थल पर नीम जल तथा नींबू जल से षोधन कर्म करना चाहिए।

- स्वर्णक्षीरी, अमलतास, षिरीस, नीम, राल, इन्द्रजौ, एवं चक्रमर्द बीज इन सभी को समान मात्रा में लेकर उनका लेप बनाकर दद्रु स्थल पर लगाने से दद्रु षीघ्र नष्ट हो जाता है। निम्ब में निम्ब पांचाग्ड.ा चूर्ण (पंचनिम्ब चूर्ण) लिया जाना चाहिए।
- सैंधानमक, चक्रर्माबीज, नागकेष, रसौत एवं गुड़ को समभाग में लेकर चूर्ण बनाकर उस चूर्ण को कैथ के रस (कैथ फलरस) में दद्रु स्थल पर लगाने से दद्रु षीघ्र नष्ट हो जाता है।

16. विचर्चिका – विचर्चिका त्वचा की एक गम्भीर व्याधि है अतः इसका उपचार तो चिकित्सा के छोटे–छोटे एक या दो ब्रण षरीर में विद्यमान होते हैं जो रोगी को कष्ट तो पहुॅचाते ही हैं साथ ही सौन्दर्य की दृष्टि से भी रोगी को कुरूप बना देते हैं ऐसी स्थिति में विचर्चिका के व्रणों का उपचार करना चाहिए।

- विचर्चिका रोग में षरीर के हस्तपाद आदि अवयवों में फटने की सी रेखाये पड़ जाती है उस स्थान पर एक मण्डल सा बन जाता है; अत्यधिक कण्डु होता है खुजलाने से रक्तस्राव भी होने लगता है तथा कभी–कभी उस स्थान से स्राव भी होने लगता है। रोगी को दाह और षूल भी होता है। ऐसे लक्षणों युक्त व्याधि को विचर्चिका (म्ब्रमउं) कहते हैं।

चिकित्सा –

- रोगी को त्रिफला चूर्ण अथवा अमलतास के गुदे से विरेचन कर्म करवाना चाहिए।
- प्रपुन्नारादि लेप को दो सप्ताह तक लगाने से दद्रु, स्वं विचर्चिवा नष्ट हो जाते हैं, (चक्रमर्द के बीज, बाकुनी, सरसों, तिल, कूठ, हल्दी, दारूहल्दी और नागरमोथा इन सभी द्रव्यों को समान मात्रा में लेकर चूर्ण बनाकर चूर्ण को तक्र (छाछ) में घोलकर लेप बनाकर लगाना चाहिए)।

नख कवक – (Tenea unquium) एक कवकीय (fungal) संक्रमण है जिससे अगुलियां एवं नखों में षोथ हो जाता है तथा नखों के जड़ों में पीला हरा सा पदार्थ जम जाता है, तथा कभी–कभी षोथ भी हो जाता है। रोगी के नख कुतरे हुए कुरूप हो जाते हैं। रोगी को संक्रमण स्थल में कण्डु भी होता है।

चिकित्सा –

- रोगी की अंगुलियों को नीम जल से अथवा पोटेषियम पर मैग्नेट के घोल से बार–बार धोना चाहिए तथा उस स्थान पर निम्वामृत तैल लगाना चाहिए।

- 6: बैन्जोइक एसिड (Banzonic acid) तथा 3: सेलिसिल्कि एसिड (Salicylic acid) दोनों को मिला कर अंगुलियों पर लगाने से लगभग से लगभग छः माह में व्याधि ठीक हो सकती है।
- श्रोगी को रात्रि में त्रिफला चूर्ण 5 ग्राम की मात्रा में निरंतर दिया जाना चाहिए।

इकाई – 3

सौन्दर्य वर्धक द्रव्यों का परिचय

त्वचा के स्वास्थ्य के लिए वानस्पतिक द्रव्यों के उपयोग का लम्बा इतिहास है। इसमें केवल प्राकृतिक खनिज ही नहीं होते परन्तु इनमें जीवनीय द्रव्य (Vitamins) भी काफी मात्रा में रहते है। इनसे हमारे शरीर में प्राकृतिक संतुलन बना रहता है। सौन्दर्य प्रसाधक कृतिम चीजों से होने वाला दुष्प्रभाव भी इनसे नहीं होता।

सौन्दर्यवर्धक उपयोगी पौधे –

उशीर –

सामान्य विवरण – उशीर का क्षुप (पौधा) 2–5 फुट ऊँचा होता है तथा इसकी जड़ सुगन्धयुक्त होती है।

पत्र – 1–2 फुट लंबे, 3 इंच तक चौडे, भीतर की ओर रोमश तथा ऊपरकी ओर चिकने व सीधे होते हैं।

नाम – लै0–वेटिवेरिया जिजेनिऑयडिस (Vertiveria Zizanioidis) (Cuscus Grass)

प्रमुख घटक – इसमें एक उड़नशील तैल, राल, रंजक पदार्थ अम्ल होता है।

गुण – रूक्ष, लघु, पित्तशामक, रस – तिक्त

विपाक – कटु वीर्य – शीत

लाभ – इसका सुगंधित तेल बनाया जाता है। यह त्वचा में निखार लाता है व ठंडक प्रदान करता है।

तिल

सामान्य विवरण – इसकी ऊँचाई 1–3 फुट तक होता है। यह एक तीक्ष्णगन्धयुक्त पौधा होता है। इस पौधे की लम्बाई एक वर्ष में 1–3 फुट तक है।

पत्र – 3–5 इंच, लम्बे, छोटे–बड़े अनेक प्रकार की पत्तियां रेखाकार या आयातकार होती है।

नाम – सिसेमम इण्डिकम (Sesamum Indicum)

प्रमुख घटक – इसमें अनेक जीवनीय द्रव्य (ए,बी,सी0) पर्याप्त मात्रा में होता है। तिलतैल में सिसेमिन व सिसेमालिन नामक दो घटक तत्व पाये जाते हैं।

गुण – स्निग्ध रस – मधुर

विपाक – मधुर वीर्य – उष्ण

लाभ– इसका तेल बनाया जाता है। यह तेल बालों के लिए बहुत उपयोगी है।

भृंगराज

सामान्य विवरण – इसका पौधा छोटा लगभग एक से डेढ़ फुट तक लम्बा होता है। यह भूमि पर फैला रहता है। इसकी तीन जातियॉ मिलती है।

1. श्वेत 2. पीत 3. नील बंगला में इसे केशराज कहते है। इसके बीज छोटे, लम्बाई लिए हुए कसलर जीरी के समान अनेक होता है। यह 6000 फीट ऊॅचाई तक आर्द्र स्थानों में उत्पन्न होता है वर्षा ऋतु में पुष्प आते हैं।

नाम –

इसका लैटिन नाम (Eclipta olba) है। पीत भृंगराज का नाम Wedelia calendulacea है।

प्रमुख घटक – इसका पत्र 1½–2 इंच लम्बे होते है। पुष्प चमकीले पीले व लंबे नुकीले होते है। पुष्प व फल मार्च से सितम्बर तक लगते है। इसमें प्रचुर मात्रा में राल एवं एक्लिप्टिन (Ecliptine) नामक तत्व मिलता है। पीत पुष्पयुक्त भृंगराज में वैडेलेक्टोन (Wedelolactone) नामक तत्व पाया गया है। इसका रस कटु होता है। इसकी वीर्य उष्ण होती है।

लाभ – बालों के लिए तेल व लेप बनाये जाते है। बालों को असमय सफेद होने से रोकता है।

नीलिनी

सामान्य विवरण –यह पौधा 4–6 फुट ऊँचा होता है। जिसकी शाखायें दुबले, कोणीय और अण्डाकार होती हैं इसमें नीलाभ गुलाबी के छोटे पुष्प लगते है। इसकी फली 1–2 अंगुल लंबी सीधी होती है। इसके बीच बेलनाकार दाने छोरो पर कटे हुये होते है। इस पौधे पर पुष्प सितम्बर में व फल अक्टूबर–नवम्बर माह में आते है।

नाम – इण्डिगोफेरा टिक्टोरिया (Indigofera Tinotoria) है। यह पौधा विशेषतः बिहार, बंगाल, उड़ीसा, सिन्ध में उत्पन्न होता है। पहले इसकी खेती बड़े पैमाने पर की जाती थी। किन्तु अब इसकी खेती प्राय बन्द हो गई।

प्रमुख घटक – इसके अन्दर पाये जाने वाले तत्व का इण्डिगोटिन (Indigotin) है इसके अतिरिक्त इसके अन्दर इण्डिकेन (Indican) नामक तत्व भी पाया जाता है। ये स्वाद में कटु होता है तथा वीर्य उष्ण है।

लाभ – ये बालों के लिए उपयोगी है इसके अनेक तेल बनाये जाते हैं। जो बालों को काला करने व पोषण देने मे उपयोगी है।

कड्.कुम (केसर)

सामान्य विवरण – यह पौधा सामान्यतः छोटा व 18 इंच ऊँचा होता है जो बहुवर्षायु होता है। ये कन्दरूप में होता हैं इसके पत्र रेखाकार, नालीदार किनारे वाले होते है। इस पेड पर 2,3 फूल एक साथ लगे होते है। ये फूल सुगन्धित व बैंगनी रंग के होते हैं। एक बार कन्द लगा देने पर 10–15 वर्ष तक पौधा रहता है। प्रतिवर्ष पुराने कन्द की जगह नया कन्द निकलता है।

ये मूलतः दक्षिणी यूरोप में अधिक पाया जाता है। इसके अलावा इसकी खेती स्पेन, फ्रांस, इटली, ग्रीस, भारत है।

केशर के पुष्पों को प्रतिदिन प्रातःकाल सूर्योदय से पूर्व ओस हटने के बाद तोड़ कर इकट्ठा करते हैं।

नाम – क्राकस स्टाइवस (Crocus Sativus) ये इसका बोटनिकल नाम है।

प्रमुख घटक – इसमें तीन द्रव्य होते है। एक उड़नशील तेल, स्थिर तेल, क्रोसीन (Crocin) नामक ग्लुकोसइड नामक शर्करा होती है। इसकी तासिर (वीर्य) उष्ण होती है।

लाभ – त्वचा के वर्ण को सुधारता है व दाग धब्बों को दूर करता है। चूंकि केशर बहुमूल्य है अतः इसमें मिलावट की पूरी सम्भावना रहती है। परीक्षा के लिए केशर तंतु को स्प्रिट में डालने पर स्प्रिट पीला हो जाता है किन्तु केशर तंतु का स्वाभाविक रंग बना रहता है।

केतक (**Screw pine**)

सामान्य विवरण – इसका वृक्ष 10–12 फीट ऊॅचा होता है। इसकी अनेक शाखायें होती है, तथा जमीन में घुसे होते है। इसके पत्र 3–7 फीट लम्बे, सीधे व जमीन की ओर को मुड़े होते हैं। इसमें स्त्री पुष्प एवं पुरूष पुष्प होते है। पुरूष पुष्प में अनेक गुच्छे होते हैं तथा स्त्री पुष्प में एक ही गुच्दक होता हैं।

इसकी दो जातियां है – केतक, स्वर्णकेतकी भारत में उड़ीसा, आन्ध्रप्रदेश आते हैं।

पेड़ लगाने के बाद 3–4 वर्षों में फूल देने लगता है।

प्रमुख घटक – इसके पुष्पों में एक सुगन्धित तेल होता है।

लाभ – इसकी जड़ में से सुगंधित तेल निकलता है यह त्वचा को तरोताजा करता है व कई क्रीम आदि में प्रयोग होता है। इसके पुष्पों से एक सुगन्धित धूलिसदृश द्रव्य निकलता है जिससे सुगन्धित केवड़ा जाल तैयार किया जाता है।

हरिद्रा

सामान्य विवरण – इस क्षुप 2–3 फीट (पौधा) तक ऊॅचा होता है। इसके पत्र 6 इंच चौड़े होते है। इसकी पत्तियॉ दोनों तरफ से चिकनी होती है। किन्तु उन पर सूक्ष्म सफेद बिन्दु होते है।

समस्त भारत में इसे उगाया जाता है किन्तु बंगाल, बम्बई, तमिलनाडु में इसकी खेती विशेष रूप से होती है।

प्रमुख घटक – इसमें उड़नशील तैल होते है। इनके अतिरिक्त इसमें करक्यूमिन (Curcumin) नामक रंजक द्रव्य, विटामिन एवं प्रोटीन होता है।

नाम – कुर्कुमा लौंगा (Curcumalonga)

लाभ – यह झांइये को दूर करने तथा सौन्दर्य निखार हेतु इसके कन्द का चूर्ण लेप आदि बनाने में प्रयोग होता है। यह ऐन्टिसेपटिक का भी काम करता है।

कुमारी

सामान्य विवरण – इसका पौधा 1–2 फुट ऊँचा होता है। पत्तियॉ मांसल मोटी तथा किनारों पर कांटेदार होती है जिनके भीतर घी के समान पीत द्रव्य पाया जाता है। शीत काल के अन्त में पुष्प और फल लगते हैं।

नाम – एलोवेरा (**Aloe Vera**)

प्रमुख घटक – इसके पत्र को काटने पर उससे एक पीले रंग का रस निकलता है जो ठंडा होने पर जम जाता है। इस तत्व का नाम कुमारीसार है।

लाभ – त्वचा को नमी प्रदान करता है तथा चेहरे में पड़ने वाली झुर्रियों को कम करता है। यह बालों के लिए उपयोगी है, इसके लेप आदि बनाये जाते हैं। यह त्वचा को जीवंत करने के लिए उपयोगी है।

तुलसी

सामान्य विवरण – इसका क्षुप 4 फीट तक ऊँचा होता है तथा इसकी शाखायें फैली हुई होती है। इसकी पत्तियां 1 से 2 इंच लम्बी होती है। इसके बीज चिकने भूरे रंग के होते है। भारत में सर्वत्र मिलती है।

नाम – औसिमम सैक्टम (Ocimum Sanctum)

प्रमुख घटक – इसकी पत्तियों तथा पुष्पमंजरी से एक उड़नशील तेल प्राप्त होता है। इसमें फेनोल, तत्व पाया जाता है।

लाभ – यह एक ऐन्टिसेप्टिक तत्व है कील मुहांसों के लिए उपयोगी है। यह दुर्गन्ध नाशक है इसके पत्तों का लेप एवं स्वरस त्वक् रोगों, त्वक् निखार के लिए किया जाता है।

कमल

सामान्य विवरण – यह जल में होने वाला सुन्दर पुष्प है। इसका मूल भाग जल के अन्दर रहता है। इस पुष्प का व्यास 4–10 इंच तक होता है। यह समस्त भारत में होता है। चीन, जापान में इसकी विशेष खेती होती है।

नाम – अंग्रेजी नाम –Sacred latus एवं लेटिन नाम – नेलुम्बियम स्पेसियोसम (Nelumbium speciosum)

प्रमुख घटक – इसके कंद तथा बीजों में राल, टैनिन, मेटार्बिन (Metarbin) एवं नेलंबिन (Nelumbine) पाया जाता है।

लाभ – त्वचा में निखार लाने व फेस पैक में प्रयोग होता है। सभी प्रकार के दाग व मुहांसे को दूर करता है।

जपा

सामान्य विवरण – इसका 5–8 फीट ऊॅचा शाखाओं युक्त वृक्ष होता है। इसके पुष्प चिकने चमकीले होते है। इसके पुष्प लाल व धंटाकार होते है। यह समस्त भारत में होता है। चीन में अधिक पाया जाता है।

नाम – हिबिस्कस रोजा – साइनेन्सिस (Hibiscus rosa-Sinensis)

प्रमुख घटक – कैलशियम, फास्फोरस, लौह, जीवनीय तत्व (बी कामलेक्स) होते है।

लाभ – ये बालों के लिए उपयोगी है तथा बालों को पोषण देता है। इसके फूलों का पाउडर बालों में चमक लाने के लिए प्रयोग होता है।

चन्दन (श्वेत)

सामान्य विवरण – इसका वृक्ष 30–40 फीट ऊँचा होता है। इस पर लम्बी चीरे होती हैं। ये सुगंधि व तैलयुक्त होता है।

यह मैसूर, कुर्ग, तमिलनाडु आदि दक्षिण प्रदेशीय भागों में अधिक होता है। चंदन घिसने पर श्वेत पीला, होता है।

नाम – अंगरेजी नाम सण्डाल बुड (Sandal wood) तथा लेटिन नाम सेण्टेलम एल्बम (Sentalum album) है।

प्रमुख घटक – स्टेटलोम (Santalol) नामक तत्व पाया जाता है।

लाभ – ये सभी प्रकार की त्वचा के लिए उपयोगी है दुर्गन्धनाशक है, तथा धूप बचाने वाली क्रीम में अधिक प्रयोग होता है।

रक्त चन्दन

सामान्य विवरण – यह मैसूर, कुर्ग, तमिलनाडु में अधिक होता है। चंदन घिसने पर पीला, काटने में काला लाल होता है।

नाम – अंग्रेजी रेड सण्डाल बुल (Red Sandal wood) तथा लेटिन नाम – प्टेरोकार्पस (Pterocarpus santalinus) है।

प्रमुख घटक – इसमें सेण्टालिन (Santalin), प्टेरोकार्पिन (Pterocarpin) नामक तत्व मिलते है।

लाभ – ये त्वचा के लिए उपयोगी है ये त्वचा के दाग धब्बों को दूर करता है। त्वचा के लिए स्वेद चन्दन से भी विशेष उपयोगी है।

प्रयंगु

सामान्य विवरण – यह गुल्य 4–6 फीट ऊँचा होता है। इसकी पत्तियॉ लम्बी व अण्डाकार होती है। इसके पुष्प छोटे गुलाबी रंग के होते हैं। यह हिमालय की निचली पहाड़ियों तथा तराई में प्राप्त होता है।

नाम – कैलिकार्पा मैक्रोफाइला (Callicarpa Macrophylla) है, महाराष्ट्र में प्रनुस महालेव (Prunus Mahaleb) की फल मज्जा का प्रयोग प्रियंगु रूप में होता है।

प्रमुख घटक – सुगंन्धित तेल निकलता है। इसमें हाइड्रोसायनिक अम्ल (Hydrocyanic Acid) होता है। जो विषैला होता है।

लाभ – यह रक्त शोधन के अलावा फैले रोमकूपों को बंद करता है तथा झाइयां दूर करता है।

सारिवा

सामान्य विवरण – इसकी लता 5–15 फुट लंबी होती है। इसकी पत्तियां अनार की पत्ती के समान होती है। सारिवा दो प्रकार का होता है। श्वेत एवं कृष्ण। यह प्रायः समस्त भारत में होता है।

नाम – हेमिडेस्मस इण्डिकस (Hemidesumus indicus) श्वेत सारिवा तथा इक्नोकार्पस फ्रुटसेन्स (lehnocarpus fruitescens) है। कृष्ण सारिवा का एक भेद जम्बूपत्राकारिका है इसका लैटिन नाम क्रिप्टोलेपिस वुचानानी (Cryptolepis buchanani) है।

प्रमुख घटक – सारिवा की ताजी जड़ (स्वेतसारिवा) में काउमंटिन (Coumarin) सदृश रवेदार गन्धयुक्त पदार्थ मिलता है। इसके अतिरिक्त दो स्टेरोल (Sterol-hemisterol), राल एवं शर्करा पायी जाती है।

लाभ – यह रक्त शोधन का कार्य करता है। इसके अलावा दाग धब्बों को दूर करता है। त्वचा की कांति बढ़ता है।

मजिष्ठा

सामान्य विवरण – इस वृक्ष की लताएं एवं पत्तियां 1–3 इंच की होती है। इसके फल 1–6 इंच लम्बे होते हैं। यह भारत के समस्त पर्वतीय प्रदेशों में 8000 फीट की ऊँचाई पर पाया जाता है।

अंग्रजी नाम – माडेररूट (Madder root) एवं लैटिन नाम – नाम – रूबिया कॉडिफोलिया (Rubia Cordifolia) है।

प्रमुख घटक – इसके अन्दर पाये जाने वाला तत्व गोंद, शर्करा के रूप में होता है। पर्प्युरिन (Purpurin) मंजिष्ठिन (Manjistin) जैन्थाइन (Xanthine) पाया जाता हैं इसके अतिरिक्त एक नारंग आलिझरिन (Alizarin) भी पाया जाता है।

लाभ – रक्त को शुद्ध करता है तथा त्वचा का वर्ण निखारता हैं

सौन्दर्य वर्धक द्रव्यों का वर्णन

सेब

सामान्य विवरण – सेब ठंडी तासिर वाला फल है। इसके तरल रूप में भी ले सकते है। इसका (रस) जूस स्वास्थ्य व त्वचा के लिए उत्तम है। त्वचा की अनेक समस्याओं में इसका प्रयोग कर सकते हैं।

लाभ – सेब का रस वालों की त्वचा के लिए अति उत्तम है। इसका फेस पैक बहुत अच्छा रहता है। इसका गूदा आंखों को ठंडक देने के लिए उपयुक्त है। इसका छिलका उतार कर हाथों पैरों पर मल सकते है यह त्वचा को कांति प्रदान करने वाला है।

केला

सामान्य विवरण – त्वचा सम्बन्धि सभी समस्याओं को दूर करने में अति उपयोगी है सभी प्रकार की त्वचा पर प्रयोग कर सकते हैं।

लाभ – केले का गूदा या तो दही के साथ या उसके बिना त्वचा पर लगाने से त्वचा में निखार आता है चेहरे के लिए उत्तम फेस पैक है।

जौ

सामान्य विवरण – इसे पिस कर तरलया आटे किसी भी रूप में प्रयोग कर सकते है ये आसानी से उपलब्ध हो जाता है। ये सभी प्रकार की त्वचा के लिए उत्तम है।

लाभ – ये त्वचा के दाग धब्बों को दूर करता है इसका रस बनाकर त्वचा पर लगाने से त्वचा स्वस्थ व उजली हो जाती है।

कैसटर तेल

सामान्य विवरण – त्वचा की समस्याओं को दूर करने के लिए ये अति उत्तम है।

लाभ – इसे सिर पर लगाने से सिर की त्वचा स्वस्थ होती है। आंखों की त्वचा को स्वस्थ बनाने में भी प्रयोग किया जाता है बालों को घना व पोषक तत्व प्रदान करने वाला तेल है।

खीरा

सामान्य विवरण – इसका तरल रूप में भी प्रयोग हो सकता है। ये त्वचा को नमी प्रदान करने वाला फल है इसे सलाद आदि के रूप में प्रयोग कर सकते हैं, तथा इसको त्वचा पर प्रयोग कर सकते हैं।

लाभ – खीरे का रस त्वचा की सफाई करता है उसे नरम व सुन्दर बनाता है। खीरे का रस दूध के साथ मिलाकर चेहरे पर प्रयोग करने से त्वचा को कांति प्रदान करता है। खीरे के छिलके त्वचा को अतिरिक्त तेल को साफ करता है ये लोशन व फेस पैक आदि बनाने में प्रयोग होता है।

धनियॉ

सामान्य विवरण – ये धनिया बीज के रूप में भी पाया जाता है ये ठंडी तासिर वाला पदार्थ है। इसे पीस कर पाउडर के रूप में रख सकते है। त्वचा को ठंडक प्रदान करने वाला पदार्थ है।

लाभ – इसके पाउडर को शहद व संतरे के रस के साथ लोशन या लेप के रूप में प्रयोग कर सकते हैं। ये पुरूषों की सख्त त्वचा के लिए उत्तम प्रसाधन सिद्ध होता है।

हरा धनियां

सामान्य विवरण – सौन्दर्य प्रसाधन बनाने में इसका बहुत प्रयोग होता है। ये हरा व नरम पौधा है। अरोमा में इसका प्रयोग होता है। त्वचा को चमक प्रदान करने में सहायक है। त्वचा की सफाई में भी प्रयोग होता है।

लाभ – इससे बनने वाले सौन्दर्य प्रसाधन छोटे बच्चों व स्त्रीयों की त्वचा के लिए उत्तम होता है। इससे बनने वाले शैम्पू बच्चों की त्वचा को पुष्ट बनाते है। त्वचा के स्वस्थ बनाने में हरा धनिया उत्तम है।

पालक

सामान्य विवरण – पालक में विभिन्न प्रकार के खनिज पदार्थ पाये जाते है। जो त्वचा के लिए आवश्यक है। इसमें कैल्शियम, फास्फोरस आदि पाया जाता है।

लाभ – पालक को नियमित भोजन में प्रयोग करने से शरीर को अनेकों खनिज प्राप्त होते है। पालक व बथुऐ को पानी में उबाल कर बालों में प्रयोग करें तो रूसी की समस्या दूर होती है। सिर की त्वचा का रूखापन दूर करता है।

आडू

सामान्य विवरण – आडू को हम फल के रूप में प्रयोग करते है। इसके पोषक तत्व त्वचा का रूखा पन दूर करता है।

लाभ – सामान्यतः चेहरे के लिए प्रयोग होने वाले पैक में इसका इस्तेमाल होता है। ये रूखी त्वचा के लिए उत्तम है।

आलू

सामान्य विवरण – ये जमीन के अन्दर उगने वाला कन्द है जो त्वचा की कई समस्याएं दूर करता है। इसे किसी अन्य के साथ मिलाकर या अलग से प्रयोग कर सकते हैं।

लाभ – आलू का रस त्वचा के दाग धब्बों को दूर करने में सहायक होता है। आंखों के नीचे के काले घेरों को दूर करता है आंखों के नीचे की त्वचा को कमी प्रदान करता है।

अजवायन (यवानी)

सामान्य विवरण – भारत वर्ष में प्रायः सब प्रान्तों में अजवायन को उगाया जाता है इसका क्षुप 1 से 3 फुट तक ऊँचा होता है, फल छोटे–छोटे गाल आकृति के होते हैं जिनमें एक उग्र गंध होती है बीजों का ही औषधीय उपयोग होता है।

उपयोग – इसका उपयोग, पाचन, रूचिवर्धक एवं श्रल नाशक है।

नाम – अजवायन, यवानी, अंगरेजी – The Bishap's weed, लैटिन – Carum Copticum.

त्वचा में कसाब व रंगत बढ़ाने में सहायक है। ये तैलीय त्वचा के लिए उत्तम फल है। रोम छिद्रों को बंद करता है। इसके अलावा त्वचा की रंगत बढ़ाने व साफ करने में मदद करता है।

प्रमुख घटक – इसके फलों में एक सुगन्धित तेल होता है। थाइमॉल होता है। अजवायन तेल को ठंडा करने में थाइमोल जम जाता है।

सौफ

सामान्य विवरण – इसका क्षुप या गुल्म 1–2 फुट ऊँचा होता है। शीतकाल में पुष्प और फल लगते हैं। भारत में सर्वत्र इसकी खेती होती है।

नाम – हि0– सौंफ, अंगरेजी– निकुलम बुल्गार (Niculum vulgar) लैटिन नाम– फोइनिकुलम वुल्गार (Foeniculum vulgar)

प्रमुख घटक – इसके बीजों में 3–4 प्रतिशत सुगन्धित तेल तथा एक स्थिर तेल होता है।

सौंफ के बीज एवं मूल का औषधीय प्रयोग किया जाता है।

खादिर

सामान्य विवरण – इसका वृक्ष मध्यम प्रमाण का तथा कांटेदार होता है; पत्ते 5–10 सेमी0 लम्बे होते हैं। पंजाब उत्तरपश्चिम हिमालय, बिहार , कोंकण तथा दक्षिण में उत्पन्न होता है, फल – फली के रूप में 5 सेमी लम्बी एवं चुपटी होती है, जिसमें बीज 3–10 की संख्या में होते है।

नाम – खैर, अंगरेजी – Black Catechu, लैटिन – Acacia Catechu

प्रमुख घटक – इसमें कैटेचिन, कैटेचुटेनिक एसिड (Catechin and Catechu lannic acid) होता है।

लाभ – यह त्वचा में कसाव लाता है। इसे विभिन्न फेस पैक में डाला जाता है। मेंहदी का रंग ब्राउन करने के लिए भी इसका उपयोग करते हैं।

मेंहदी

सामान्य विवरण – यह एक प्रसिद्ध गुल्मजातीय पौधा है। कभी–कभी इसका वृक्ष 20 फीट तक ऊँचा होता है। अक्टूबर–नवम्बर में पुष्प और उसके बाद फल लगते हैं। इसकी उपज मुख्यतः पंजाब, गुजरात, मध्यप्रदेश, राजस्थान की जाती है। इसका बोल–चाल में प्रयोग होने वाला नाम मेंहदी है।

गुण – मेंहदी बालों को रंगने के काम आती है। बालों को काला चमकदार बनाती है। इसके अतिरिक्त शरीर के अन्य भागों यथा हथेली आदि को भी मेंहदी से इच्छानुसार रंजित करते हैं।

निम्ब

सामान्य विवरण – इसका वृक्ष 40–50 फीट ऊॅचा होता है। इसकी पत्तियॉ 1–3 इंच लम्बी होती है। इसके प्रत्येक फल में एक बीज होता है। जिससे तेल निकलता है। पतझड़ में इसकी पत्तियॉ झड़ जाती है। बसन्त में पल्लव निकलते हैं।

फल ग्रीष्म ऋतु के अन्त एवं वर्षा के प्रारम्भ में लगते है। यह भारत में सर्वत्र होता है। भारत के शुष्क प्रदेश में विशेष रूप से मिलता है। इसे आम भाषा में ''नीम'' कहते है।

नाम – एजाडिरेक्टा इण्डिका (Azadirachta indica)

प्रमुख घटक – टैनिन, मार्गेसिन नामक घटक पाये जाते हैं। Nimbin, Nimbinin, Ninbidian

लाभ – यह एन्टी सेप्टिक होता है। इसकी पत्तियों एवं त्वचा के क्वाथ को खाने तथा वाह्य प्रयोग करने से त्वचा के मुहांसो, फोड़े–फुसिंयों के लिए लाभकारी है। रक्त को शुद्ध करता है।

नारियल

सामान्य विवरण – इसका वृक्ष 60–90 फीट ऊॅचा होता है। इसके बाहरी भाग में गोलाकार चिन्ह होता है। जिसका ऊपरी आवरण अत्यन्त कठिन और भीतर जल भरा होता है। इसमें फूल मई–जुलाई में लगते है, तथा फल लगभग एक वर्ष बाद तैयार होता है। ये दक्षिण भारत में पूर्वी बंगाल, उड़ीसा, लंका, वर्मा में प्रचुर मात्रा में पये जाते है। आम भाषा में इसे नारियल कहते हैं।

नाम – लैटिन – कोकस् न्युसिफेरा (Co cos nucifera) अंगरेजी– (Coconut)

प्रमुख घटक – वसा, लिग्निन, क्षार तालशर्करा, अकार्बनिक पदार्थ होते है। पोटाश अधिक मात्रा में होता है।

लाभ – इसका तेल बालों के लिए बहुत उपयोगी है। बालों को काला व लम्बा बनाता है।

दालचीनी

सामान्य परिचय – यह सदा हरित प्रायः 20–25 फीट का वृक्ष होता है। इसकी छाल उपयोग में लाते है। इसे सिने मेल्डिहाइड पाया जाता है।

नाम – दालचीनी, अंगरेजी – (Cassia cinnamon), लैटिन – (Cinnamomum cassia)

गुण – इससे निकला हुआ तेल मालिश के काम आता है। यह धूप से झुलसी हुई त्वचा पर बहुत लाभकारी सिद्ध होता है। इसका तेल दांतों के रोग के लिए भी गुणकारी होता है।

लौंग

सामान्य परिचय –

इसका सदा हरित वृक्ष 30–40 फीट ऊॅचा होता है। इसकी पुष्प कलियों को सुखा कर लवंग बनता है।

नाम – लौंग, देवकुशुम अंगरेजी – (Clove) लैटिन – (Caryophyllus aromatica)

गुण – कीटाणुनाशक गुणों के साथ इसमें ताजगीवर्द्धक प्रभाव होता है। यह त्वचा पर उत्पन्न दाने और ददोरे इत्यादि को शान्त करने में बहुत उपयोगी होती है। औषधीयुक्त क्रीमों और लेपों में यह प्रयुक्त होती है। इसका तेल दांतों के दर्द और उसमें कीड़ा लगने पर लाभदायक होता है, और श्वास में ताजगी भर देता है।

युक्लिप्टस (यूकेलिप्टस ग्लोबल)

सामान्य परिचय – यह 300 फीट ऊँचा वृक्ष है। इसमें पत्तियों से व टहनियों से सुगन्धित तेल निकाला जाता है। जिसे सिनोल कहते हैं।

गुण – इसमें भी कीटाणुनाशक गुण होते हैं। इससे त्वचा चिकनी और स्वस्थ होती है। यह तैलीय त्वचाओं के लिए आदर्श है।

चमेली

सामान्य परिचय – यह एक क्षुप जाति का पौधा है। अगस्त, सितम्बर माह में सफेद फूल आते है। इसका पुष्प सुगन्धित होता है। पत्ते का भी उपयोग होता है।

नाम – चमेली, जाती, अंगरेजी – (Spanish Jasmine), लैटिन – (Jasminum grandiflorum)

गुण – यह सौन्दर्य प्रसाधक चीजों में महत्वपूर्ण है। त्वचा पर इसके कई अच्छे प्रभाव पड़ते है। यह बेहद खुशनुमा भीनी और प्राकृतिक सुगंध से ओत–प्रोत होता है। यह त्वचा को पुष्ट कर उसे ताजगी देता है। इसका प्रयोग शरीर को साफ करने वाले शैम्पू में भी होता है।

पुदीना (मेन्था स्पाइकेटा मिन्ट)

सामान्य परिचय – यह छोटा पौधा है। पानी इसे ज्यादा जरूरत होती है। इसके पत्तियों की विशेष प्रकार का सुगन्ध होती है।

गुण – इससे सूजन में राहत मिलती है और रोम–कूपों के शुद्धिकरण में बहुत उपयोगी है। इसका प्रयोग घोल बनाकर बाल धोने के लिए भी होता है।

गुलाब

सामान्य परिचय – रोजा सेन्टीफोलिया इसका क्षुप कांटेदार 5–7 फीट ऊॅचा होता है। पुष्प गुलाबी रंग के तथा सुगन्धित होते हैं इसमें एक तेल ओलियम रोजी टैनिक एसिडव गौलिक एसिड होता है।

गुण – इसका प्रयोग प्राचीनकाल से होता आ रहा है। गुलाब के फूल की पत्तियों से गुलाब जल बनता है। जो त्वचा–टॉनकों के आधार के रूप में आदर्श है। इससे कड़ी त्वचा मुलायम होती है। और रोम–कूपों को स्निग्ध करता है। इसके राहतकारी और सौम्य प्रभाव के कारण यह कई लोशनों, क्रीमों और लेपों में प्रयुक्त होता है। इसकी सुगन्ध बहुत मधुर होती है। फूलों से निर्मित जल (गुलाबजल) आंखों के लिए हितकारी है।

कपूर

सामान्य परिचय – यह 20–25 फीट ऊॅचा बहुवर्षीय सदाहरित वृक्ष होता है, पत्र अण्डाकार होते हैं, भारत में उत्तराखण्ड के तराई भागों में कलकत्ता, मैसूर एवं नीलगिरी पर्वत में इसके वृक्ष उगते हैं।

गुण – पुष्प छोटे–छोटे पीताभ श्वेत होते है बीज छोटे तथा कपूर की गंध वाले होते है।

इसके आरोग्यकार गुण सर्वाविदित है। यह प्राचीनकाल से ही कई व्याधियों को ठीक करने में प्रयुक्त होता आ रहा हैं यह सिर की त्वचा को शुद्ध करके बालों के लिए टॉनिक का काम भी करता है। इसमें बालों को काला करने का गुण भी होता है।

नींबू घास (लेमन ग्रास)

सामान्य परिचय – यह बहुवर्षीय क्षुप है। इसकी पत्तियों में सुगन्धित तेल निकाला जाता है।

गुण – इसमें विटामिन 'ए' होता है। यह त्वचा से दाग–धब्बे कर उसे ताजगी प्रदान करती है। इसकी प्राकृतिक खुशबू की ताजगी देने वाली होती है, तथा पसीने को दुर्गन्ध को दूर करता है।

नींबू

गुण – यह आश्चर्यजनक रूप में शुद्धिकारक है। यह त्वचा की अम्लीय झिल्ली को नष्ट किए बिना उसको शुद्ध करता है। यह भी प्राकृतिक रूप से त्वचा को सिकोड़ता है। इसलिए नींबू से चेहरे की क्रीमे, नहाने से पहले लगानेवाले लेपों को साफ करने वाली चीजों और लेप आदि बनाने में इसका प्रचुर मात्रा में उपयोग किया जा सकता है।

गेहूँ के अंकुर

गुण – इसमें विटामिन 'ई' और झुरी–रोधक तत्व होता है। यह त्वचा को राहत पहुंचाते पुष्ट करते और त्वचा पर पड़ी लकीरों को मिटाते है। त्वचा के लिए वर्धक क्रीमें बनाने में भी इस्तेमाल होते हैं।

बादाम

गुण – यह भी श्रृंगारिक– प्रसाधन बनाने के उपयोग में बहुत आवश्यक वस्तु है। यह त्वचा को कोमल करता है। झुर्रियों को कसता झाइयां दूर करने में सहायक है। यह त्वचा को नमी प्रदान करता है, और त्वचा की सफाई भी करता है। यह चेहरे की क्रीमें बनाने हेतु एक आदर्श तत्व है। आंखों के चारों ओर लगाने और रंगत साफ करने में भी प्रयुक्त होता है। इससे बनी क्रीम व लेप से काले धब्बे दूर कर सकते हैं।

चाय

गुण – चाय का उपयोग आंखों की चमक व थकावट दूर करने भी हो सकते हैं। इसे पानी में उबालकर उसे पानी में रूई भिगों कर लगाने से आराम मिलता है।

शहद

गुण – शहद सबसे अधिक प्राकृतिक नमी पदार्थ है। त्वचा को चमकदार व रेशमी बनाता है। इसे पानी में मिलाकर स्नान करने से थकावट दूर हो जाती है।
तैलीय त्वचा वालों को अण्डा मिलाकर व शुष्क त्वचा वाले मलाई मिलाकर प्रयोग कर सकते हैं।

पपीता

गुण – इसमें एन्जाइम पाया जाता है जो त्वचा की मरी कोशिकाओं को मुलायम करने और सफाई करने में सहायक होते हैं।

दही

गुण – इसमें बहुत से लाभ है। इसमें बहुत से एन्जाइम होते है। यह चेहरे व सिर की त्वचा को स्वस्थ रखने में सहायक है। यह दाग धब्बों वाली त्वचा के लिए लाभदायक है। यह सिर की त्वचा को शुद्ध करता है।

आंवला

सामान्य परिचय –

नाम – आंवला, अंगरेजी – Emblic Hyrobalan, लैटिन – Phyllanthus emblica, एम्बीका आफीसिनेलिस

इसका वृक्ष मध्यम ऊँचाई का लगभग 20–25 फीट ऊँचा होता है। फल प्रायः अक्टूबर से अप्रैल तक मिलते हैं। प्रायः सभी में उगाया जाता है तथा स्वाभाविक रूप से भी पर्वतों में कम पानी वाले क्षेत्रों में उगता है।

गुण – आमला एक समग्र औषधी हैं कहा जाता है कि इसी का प्रयोग करके च्यवन ऋषि पुनः यौवन को प्राप्त हुये थे। फल विटामिन 'सी'का स्रोत है। इसके फल, फलरस तथा चूर्ण का औषधीय प्रयोग होता है, जिसे आभ्यान्तर एवं वाह्य दोनों प्रकार से प्रयोग करते है।

इसका सेवन करने से ही सौन्दर्य बढ़ता है। बालों के लिए यह बहुत पौष्टिक युक्त है। आवले के रस से बालों को धोने से उनमे कोमलता एवं चमक उत्पन्न होती है तथा सिर की रूसी भी दूर होती है, आंवले के पत्तों का क्वाथ मुख व्रणों में लाभदायक होता है।

इकाई – 4

सौन्दर्य प्रसाधन कक्ष (ब्यूटी पार्लर रूम)

सौन्दर्य कक्ष साफ सुथरा व एकांत में होना चाहिए सौन्दर्य कक्ष में पर्याप्त रोशनी की व्यवस्था होनी चाहिए। कमरा हवादार होना चाहिए।

सौन्दर्य कक्ष के लिए सामग्रियां

सौन्दर्य कक्ष के लिए ये मुख्य सामग्री होना अनिवार्य है। ये सामग्रियां एक सौन्दर्य कक्ष के लिए अति महत्वपूर्ण हैं।

यह निम्नलिखित है।

1. स्वच्छ तौलिया, स्वच्छ मेज, कुर्सी व चादरें।
2. कंघा ब्रश, स्वच्छ जल।

सौन्दर्य प्रसाधन

1. त्वचा को साफ करने के लिए क्लीजिंग क्रीम
2. फेस स्क्रब
3. टोनिंग द्रव्य (लोशन)
4. ऐस्ट्रिजेन्ट लोशन
5. फेस पैक
6. उबटन
7. त्वचा को नमी व सौन्दर्य प्रदान करने वाली क्रीमें – मोइस्चराइजर्स
8. त्वचा को पोषण देने के लिए क्रीम व जैल
9. बालों के लिए औषधि युक्त तेल
10. हर्बल मेंहदी
11. मालिश का तेल

12. एरोमा तेल

1. टेबल – सौन्दर्य कक्ष में कम से कम चार फुट लम्बी एवं तीन फुट चौड़ी दो टेबल होनी चाहिए। जिन पर गद्दा व साफ सुथरी चादर डालनी चाहिए।

2. कुर्सी – कम से कम 2–3 आराम दायक कुर्सियां होनी चाहिए।

3. स्वच्छ सामग्री – एक सौन्दर्य कक्ष को आरम्भ करने के लिए हमें कुछ स्वच्छ तौलिये चाहिए। कक्ष में कुछ छोटे व बड़े तौलियों की आवश्यकता होती है। इसके अलावा एक स्वच्छ व ठीक ऊँचाई की मेज होनी चाहिए। जिस पर साफ सुथरा चादर लगानी चाहिए।

''सौन्दय्र कक्ष में स्वच्छता का विशेष ध्यान रखना चाहिए''।

अन्य सामग्री – कक्ष में कुछ अन्य सामग्री की भी आवश्यकता पड़ती है जैसे कंघा, ब्रश आदि। कंघी के दांतो का विशेष ध्यान दें यह अधिक मोटी व पतली नहीं होनी चाहिए। कंघी व ब्रश बालों के अनुरूप होनी चाहिए।

फेस पैक एवं मेंहदी लगाने के लिए अलग–अलग ब्रश होने चाहिए। रूई (कॉटन) यह त्वचा को साफ करने के लिए आवश्यक है।

5. क्लीजिंग क्रीम – यह त्वचा को स्वच्छ करने के लिए उपयोग होने वाली क्रीम है। जो त्वचा के अनुरूप प्रयोग की जाती है ये शुष्क त्वचा, तैलीय व सामान्य त्वचा के लिए भिन्न–भिन्न होती है।

ये त्वचा को पोषण भी देता है रक्त संचरण बढ़ाता है।

क्लीजिंग क्रीम :

1. शुष्क त्वचा – कच्चा दूध, दही, ऐलोवेरा जूस

2. तैलीय त्वचा – लेमन जूस

3. सामान्य त्वचा – बादाम व खीरे का क्लीजिंग सामान्य त्वचा के लिए उत्तम है।

6. फेस स्क्रब – यह पदार्थ क्रीम के रूप में होता है। इसमें त्वचा के अनुरूप औषधियां बारीक रूप में डाली जाती हैं। यह क्रीम त्वचा की ऊपरी मृत परत को हटाने का काम करती है तथा कोशिकाओं में रक्त प्रवाह को ठीक करती है। ये त्वचा के अनुरूप विभिन्न प्रकार की होती है। सामान्य त्वचा :– संतरा, जौ का आटा

शुष्क त्वचा :– बादाम, संतरा, चिकपी

तैलीय त्वचा :– गाजर, खुबानी, जौ का आटा राइस ब्रान।

7. टोनिंग :– त्वचा पर उत्पन्न अतिरिक्त तेल को साफ करने के लिए प्रयोग किया जाता है। ये त्वचा से अतिरिक्त तेल को साफ करके कांति प्रदान करता है। शुष्क व सामान्य त्वचा के लिए रोज वाटर (गुलाब जल) का प्रयोग करना चाहिए। यह एलकोहल युक्त नहीं होना चाहिए।

तैलीय व संवेदनशील त्वचा :– चकोतरा

शुष्क त्वचा :– सुरजमुखी लोशन

सामान्य त्वचा के लिए :– हर्बल टी फ्लोरल वाटर

8. एस्ट्रिजेन्ट लोशन – एस्ट्रिजेन्ट लोशन ऐन्टिसेप्टिक के रूप में काम करता है। ये आम तौर पर फुंसी व दानों पर अधिक असरदार है।

नींबू, गुलाब, चंदन, नीम आदि रूपों में मिलता है।

9. फेस पैक :– यह त्वचा को कसाव कांतिवान बनाने के लिए प्रयोग किया जाता है इसके प्रयोग से चेहरे की झुरियॉ भी ठीक होती हैं। इसके अलावा त्वचा को कोमल व शुष्क त्वचा को तेल व ढीली त्वचा को कसाव लाने का कार्य करता है।

यह अनेक रूप में उपलब्ध होती है : टमाटर, शहद, संतरा, स्टाबैरी, ओलिव ऑयल

सूखी त्वचा में मुलतानी मिट्टी युक्त फेस पैक नहीं होना चाहिए।

10. मोइस्चराइजर :– त्वचा में नमी की कमी दूर करने का कार्य ये क्रीम करती है ये शुष्क त्वचा के लिए अति उपयोगी होती है।

सामान्य त्वचा – ऐसी त्वचा के लिए हल्की तरल क्रीम उपयोगी है।

शुष्क त्वचा – दिन व रात के लिए भिन्न–भिन्न प्रकार की क्रीम प्रयोग होती है।

11. क्रीम – विभिन्न फूलों व सब्जियों के सत को लेकर विभिन्न प्रकार की क्रीम सौन्दर्य कक्ष में होनी चाहिए।

12. बालों के लिए औषधियुक्त तेल – बालों को सुन्दर व चमक दार तथा मजबूत बनाने के लिए औषधियुक्त तेल का प्रयोग करना चाहिए। प्रसाधन कक्ष में इसका प्रयोग भी किया जाता है। बालों की प्रकृति के अनुरूप इनका प्रयोग किया जाता है। बालों को बढ़ाने के लिए तेल व रूसी को दूर करने के लिए तेल व सफेद बालों को काला करने का तेल।

13. हिना (मेंहदी) – हिना बालों को रंग देने के अलावा चमकदार व मजबूत भी बनाता है बालों को प्राकृतिक रूप से रंगने का यह उत्तम साधन है। हिना (मेंहदी) में अन्य सामग्री भी डालनी चाहिए जैसे सूखा आंवला, जपा पुष्प, लौह भस्य, शीकाकाई आदि।

14. मालिश का तेल – औषधि युक्त तेल मालिश के लिए अति उपयोगी है ये अंगों कारे मजबूत व कांतिवान भी बनाता है।

बालों के लिए तेल, चेहरे की त्वचा के लिए तेल

15. नस्य कार्य – त्वचा से झुरियों को दूर करने के लिए नस्य कर्म बहुत उपयोगी है। आवश्यक सामग्री – औषधि युक्त तेल, जैसे अणुतैल, क्षीर बला तैल, चम्मज, काटन, औषधि युक्त घी, तेल, भाप देने का यन्त्र।

16. भाप यन्त्र – त्वचा के बन्द रोम छिद्रों को खोलने व त्वचा में रक्त का उचित प्रवाह के लिए भाप लेनी चाहिए।

इसके लिए भाप यन्त्र (स्टीमर) होना चाहिए। हर्बल पाउडर – रोज, चन्दन, लिवेन्डर आदि डालकर स्टीम बनाते है।

17. एरोमा तेल – विभिन्न प्रकार के फूलों के अर्क से बनाये गये तेल को एरोमा जेल कहते है। यह बालों के लिए व चेहरे के लिए अलग–अगल आते है।