क्यों पड़ती हैं झुर्रियां

वैसे तो इसकी कई वजह है पर इसकी एक सबसे खास वजह है चेहरे की त्वचा में कसावट न होना या कम होना, जिसकी वजह से झुर्रियां पड़ने लगती है। अक्सर आपने यह भी देखा होगा कि युवावस्था के दौरान भी जब कुछ लड़के-लड़कियां हंसते हैं तो मुस्कान के साथ उनके होंठों के आस-पास एक लकीर सी पड़ने लगती है या आंखों के पास लकीरें पड़ने लगती है। जिसकी भी कई वजह हो सकती हैं जैसे- लगातार ज्यादा बोलना, ज्यादा हंसना या ज्यादा देर गुस्से में मुंह बनाए रखना आदि। अगर यह लकीर 30 वर्ष के बाद पड़ती है तो उसे एंटी एजिंग कहते हैं। 30 या 35 के बाद महिलाओं के अंदर कई हार्मोनल बदलाव भी शुरू हो जाते हैं, जिसकी वजह से भी त्वचा अपनी कसावट खोने लगती है। इसके अलावा असंतुलित आहार या तनाव भी इसकी वजह हो सकती है।

खर्च और समय

डॉ. मोहन थॉमस का कहना है कि इस पूरे ट्रीटमेंट के दौरान आमतौर पर 5 से 15 मिनट तक का समय लग सकता है पर उससे ज्यादा भी लग सकता है। क्योंकि यह इस बात पर निर्भर करता है कि त्वचा के कितने बड़े भाग पर यह ट्रीटमेंट करवाना है। न्यूट्रीहील की मानसी कहती हैं कि यह खर्च यूनिट पर निर्भर करता है यानि क्षेत्र के हिसाब से यूनिट बांटे जाते हैं, जैसे- अगर आपको होंठों के पास बोटोक्स ट्रीटमेंट लेना हो तो उसमें 15 से 20 यूनिट होती है और एक यूनिट का खर्च तीन सौ रुपये होता है।

होममेड स्किन टाइटनिंग फेस मास्क

टरमरिक मास्क : बेसन 5 छोटा चम्मच, हल्दी पाउडर 2 छोटा चम्मच, चंदन पाउडर और बादाम का तेल। इन सबको एक साथ मिलाकर पेस्ट तैयार कर लें। अब इस मास्क को चेहरे पर और चाहें तो शरीर पर भी लगाकर 5-10 मिनट के लिए छोड़ दें, सूख जाने पर पानी से धो लें।

कैरेट एंड योगार्ट मास्क : गाजर का रस 1 छोटा चम्मच, दही, शहद और बादाम का तेल। इन सबको मिला लें। अब इस मास्क को चेहरे पर 20 मिनट के लिए लगाएं। फिर धोएं।

इन बातों का ध्यान रखें-

बोटोक्स ट्रीटमेंट करवाने से पहले

- एल्कोहल का सेवन करने वाले लोगों को बोटोक्स ट्रीटमेंट करवाने से एक माह पहले ही एल्कोहल का सेवन छोड़ देना चाहिए।
- शुगर जैसी समस्या होने पर आप पहले ही डॉक्टर को बता दें और आगे उसके कहने पर ही यह ट्रीटमेंट लें।
- इस ट्रीटमेंट के दौरान इस बात का ध्यान जरूर रखें कि न तो चेहरा छुएं और ना ही रगड़ें।
- सर्दी-जुकाम जैसी किसी तरह की एलर्जी या त्वचा संबंधित बिमारी होने पर भी यह चिकित्सा नहीं करवानी चाहिए।

बोटोक्स ट्रीटमेंट करवाने के बाद

- बोटोक्स ट्रीटमेंट के बाद चेहरा लाल पड़ जाता है, हो सकता है यह लालीपन चेहरे पर एक से दो दिन तक रहे तो इस बात को लेकर घबराएं नहीं।
- ट्रीटमेंट कराने के बाद कम से कम 12 घंटे तक चेहरे को धोएं नहीं और न ही उतने समय तक चेहरे पर हाथ लगाएं।
- धूप से बचने की कोशिश करें, धूप में निकलने से पहले कोई अच्छी सनस्क्रीन लगाना न भूलें और हो सके तो चेहरे पर कपड़ा बांधकर निकलें।
- बोटोक्स ट्रीटमेंट करवाने के बाद चार से पांच घंटे तक लेटना नहीं चाहिए, सिर सीधा ही रखना चाहिए, नहीं तो दवा शरीर में फैलने लगती है।

न्यूट्रीहील की ओनर और ब्यूटी एक्सपर्ट मानसी का कहना है कि यूं तो बोटोक्स ट्रीटमेंट आवश्यकतानुसार कोई भी व्यक्ति करवा सकता है, पर सही मायने में इसे तीस वर्ष के बाद ही करवाना चाहिए। पर आज 23 और 24 वर्ष के लड़के और लड़कियां भी इसे करवाने लगे हैं।

ऐग व्हाइट मास्क : बादाम 50 ग्राम, 1 अंडा केवल उसका सफेद हिस्सा और शहद 1 चम्मच। सबसे पहले बादाम को 4 मिनट के लिए उबाल लें और फिर ठंडा होने के लिए रख दें। दूसरी तरफ अंडे के सफेद हिस्से को फेंट कर अलग रख लें। अब बादाम को छीलकर और पीसकर उसका पेस्ट बना लें, फिर अंडे में उसे मिला दें साथ में शहद भी। इस मिश्रण को खूब अच्छे से फेंटें और तैयार मास्क को चेहरे पर लगाएं।

स्ट्रॉबेरी एंड क्रीम मास्क : मध्यम आकार के पके हुए स्ट्रॉबेरी 3-4, डबल फ्रेश क्रीम 1 बड़ा चम्मच, शहद 1 बड़ा चम्मच। स्ट्रॉबेरी को पीस लें, फिर उसमें क्रीम और शहद मिलाएं। इस तैयार गाढ़े मिश्रण को मास्क की तरह चेहरे पर लगाएं और सूखने के बाद धोएं।

फ्रेश मिल्क एंड लैमेन मास्क : आधा नींबू और फ्रेश फुल क्रीम मिल्क 100 एमएल। नींबू के रस को क्रीम मिल्क में मिला लें, फिर रूई के फाहे की सहायता से इसे चेहरे पर लगायें और 20 मिनट के बाद ठंडे पानी से धो दें।

■ निहारिका जायसवाल