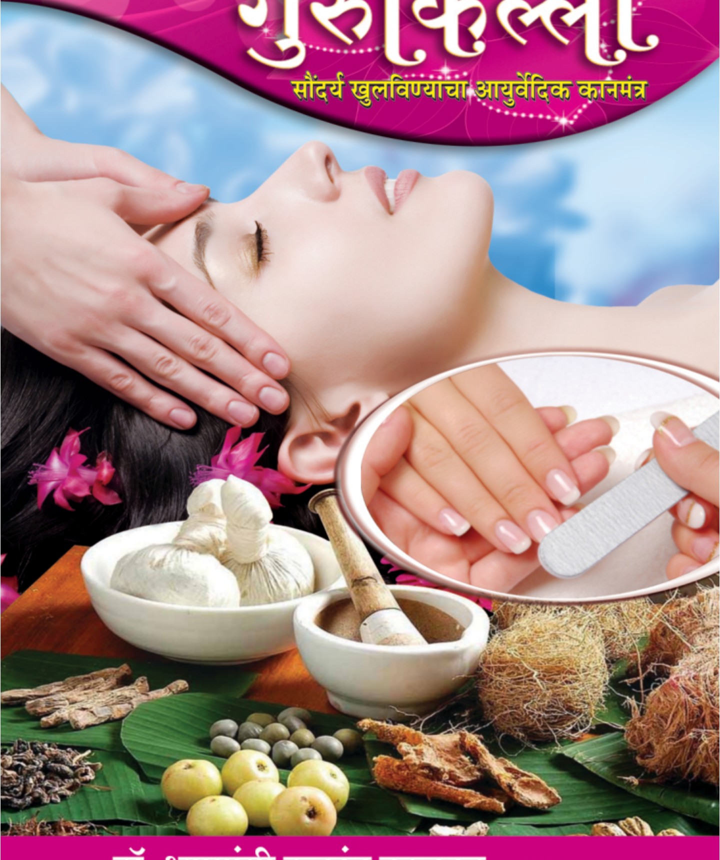
सौंदर्याची गुरुकिल्ली

सौंदर्य खुलविण्याचा आयुर्वेदिक कानमंत्र



डॉ. श्यामांगी उत्क्रांत वडुजकर, B.A.M.S.

सौंदर्याची गुरुकिल्ली

(सौंदर्य खुलविण्याचा आयुर्वेदिक कानमंत्र)

: लेखिका :

डॉ. श्यामांगी उत्क्रांत वडुजकर

B.A.M.S.

सातम उद्योग™

www.satamudyogbooks.com

● **ई-बुक आवृत्ती**

● **लेखिका : डॉ. श्यामांगी उत्क्रांत वडुजकर**
३५३/बी, चंद्रकांत धुरु वाडी, आगर बाजार,
कॅडल रोड, दादर, मुंबई-४०० ०२८.
मोबा.: ९९८७९०९९९१

● **प्रकाशक : हेमंत स. साटम**

● **मुद्रक : साटम उद्योग**
२०३, अमित इंडस्ट्रियल इस्टेट, लालबाग, मुंबई-४०० ०१२.
८१६९९ ८४९२७

© सर्व हक्क प्रकाशकाच्या स्वाधीन

विशेष आवाहन :

- साटम उद्योगतर्फे नियमित प्रकाशित होणाऱ्या वेगवेगळ्या विषयांवरील माहितीपूर्ण पुस्तकात लेखकांकडून जे विचार व मतप्रदर्शन मांडले जाते त्याच्याशी प्रकाशक व विक्रेते सहमत आहेत असे मानू नये.
- सोबतचे प्रकाशन हे मार्गदर्शनपर व सर्वसाधारण स्वरुपाचे आहेत. ॲलर्जी किंवा तत्सम विकार असलेल्या व्यक्तींनी किंवा विशिष्ट आजारावर उपचार घेणाऱ्या रुग्णांनी याचा अवलंब करताना तारतम्य पाळावे किंवा तज्ज्ञ व्यक्तींचा सल्ला अवश्य घ्यावा. निष्काळजीपणाने उपाय योजू नयेत.

प्रस्तावना

स्त्री असो वा पुरुष प्रत्येकजण आपले सौंदर्य अधिक वाढविण्यासाठी काही ना काही उपाय करीत असतो. आपण आहोत त्यापेक्षा अधिक सुंदर व आकर्षक दिसण्यासाठी सौंदर्य उपचार महत्त्वाचे.

पूर्वापार स्त्रीला सौंदर्याची आवड. परंतु बाह्य सौंदर्य जितके महत्त्वाचे तितकेच शरीराचे स्वास्थ्य व मनाची प्रसन्नता महत्त्वाची. आयुर्वेद शास्त्रानुसार सौंदर्याचे मूळ शरीराचे आरोग्यातच असते. आयुर्वेदात सौंदर्यासाठी उपयुक्त, गुणकारी अशा अनेक वनस्पतींचे वर्णन त्वच्य, वर्ण्य, केश्य अशा नावाने उपलब्ध आहे. पूर्वीच्या काळी ह्याच वनस्पतींचा व काही घरगुती वापरात असलेल्या वस्तूंचा वापर स्त्री सौंदर्य प्रसाधनांच्या रुपात करत असत. परंतु आजच्या आधुनिक व धावपळीच्या जीवनात कृत्रिम, केमिकल्सयुक्त सौंदर्य प्रसाधने वापरण्याकडे स्त्रियाचा कल वाढला आहे. त्यातच काही पाश्चात्य सौंदर्य प्रसाधने बाजारात उपलब्ध झाली व ती वापरण्याचे प्रमाणही वाढले. परंतु ह्यातील काही सौंदर्य प्रसाधनांचे दुष्परिणाम होत असतात. परदेशातील हवामान व आपल्या येथील हवामान यात प्रचंड तफावत असल्याने आपल्या त्वचेला ती सौंदर्य प्रसाधने योग्य ठरत नाहीत.

हल्ली हर्बलच्या नावाखाली मिळणारी कित्येक सौंदर्य प्रसाधने देखील केमिकल्सयुक्त असतात. त्यामुळे काही वेळा त्वचा, चेहरा, केस इ.ना अपाय होतो. माझ्याकडे दवाखान्यात येणाऱ्या काही पेशंटच्या तक्रारींचा मी आढावा घेतला व त्यांना उपचार, सल्ला दिला आहे. म्हणूनच सर्वजण दुष्परिणामरहीत, गूणकारी, वापरण्यास सहज सोपी अशी सौंदर्य प्रसाधने व उपायांच्या शोधात असतात.

निसर्गातील आपल्या जवळपास उपलब्ध असणाऱ्या वनस्पती, काही आहारद्रव्ये, फळे, भाज्या, दूध, दही, तूप इ. सर्वांचा योग्य उपयोग करुन सौंदर्य वाढविण्याचे उपाय व ते घरच्या घरी कसे करता येतील याची सविस्तर माहिती मी या पुस्तकात दिली आहे. आवश्यक तिथे ग्रंथांचे आधार देवून आयुर्वेदाच्या तत्वांना मार्गदर्शक मानून सौंदर्य वाढविण्याच्या काही टिप्स या पुस्तकात मी दिलेल्या आहेत.

घरच्या घरी करता येणारे सहज सोपे दुष्परिणामरहीत व स्वस्त असे हे उपाय आहेत. त्यामुळे वेळ व पैसे यांची नक्कीच बचत होईल. आजच्या महागाईच्या जमान्यात व धावपळीच्या जीवनात ह्या दोन्हींची बचत करणे खूपच महत्त्वाचे झाले आहे. त्याचबरोबर सुरुवातीला आयुर्वेद शास्त्रातील काही संकल्पना तत्त्वे यांची थोडक्यात ओळख दिलेली आहे. आयुर्वेदाच्या दृष्टीकोनातून त्वचा, केस यांची रचना सांगितली आहे. त्वचेचे प्रकार, त्वचा, केस इ. बिघडण्याची कारणे व लक्षणे यांचे वर्णन दिलेले आहे. उपयुक्त आहारद्रव्यांचे वर्णन दिलेले आहे. ह्याचे वाचन करुन सौंदर्यवर्धनाच्या उपायांचा वापर केल्यास ते वापरण्यास सोपे होतील. आपली प्रकृति, त्वचा प्रकार इ.चा विचार करुन आवश्यकतेनुसार वाचकांनी यातील उपाय करावेत. त्वचेचे काही आजार, ॲलर्जी इ. ची तक्रार

असल्यास योग्य तिथे तज्ञ व्यक्तींचा सल्ला किंवा संबंधित डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.

गेल्या २४ वर्षांपासून माझ्याकडे सौंदर्य उपचार व सल्ला घेण्यासाठी अनेक पेशंट्स येतात. त्याचप्रमाणे सौंदर्य उपचारांचे प्रशिक्षण घेण्यासाठी अनेक विद्यार्थी येत असतात. त्या सर्वांना देखील आयुर्वेदाची थोडक्यात ओळख देवून शक्यतोवर नैसर्गिक सौंदर्य प्रसाधनांचेच उपचार, मार्गदर्शन व प्रशिक्षण देण्याकडे माझा कल असतो.

सुंदर व आकर्षक दिसण्यामुळे आपले व्यक्तिमत्व खुलून येते व लोकांवर योग्य छाप पडते. वाचकांनी या टिप्सचा सुयोग्य वापर सुंदर दिसण्यासाठी प्रयत्न करावा हा प्रेमळ आग्रह व सल्ला. पुस्तकातील लिखाणाबद्दल काही शंका, त्रुटी, सूचना असल्यास संपर्क करावा.

ह्या लिखाणासाठी माझे पती डॉ. उत्क्रांत, निनाद व मंजिरी ही माझी दोन मुले यांचा पाठिंबा व सहकार्य मिळाले म्हणूनच हे लिखाण छोट्याशा पुस्तक रुपात प्रकाशित करण्याची प्रेरणा मला मिळाली.

वाचकांना रुचेल, आवडेल अशा रितीने पुस्तकातील मुद्दे योग्य रितीने मांडून सहकार्य केल्याबद्दल व हे पुस्तक स्वरुपात प्रकाशित केल्याबद्दल "साटम उद्योग"चे मनापासून आभार.

- डॉ. श्यामांगी उत्क्रांत वडूजकर