

ब्राह्मी की पत्तियों के फायदे : त्वचा के लिए इन 5 तरीकों से फायदेमंद है ब्राह्मी की पत्तियां



January 23, 2022

त्वचा की देखभाल Written by: [Monika Agarwal](#) Published at: Jan 23, 2022 Updated at: Jan 23, 2022



ब्राह्मी का प्रयोग आज से नहीं सदियों से मेडिकल जगत में होता आया है। आपको जानकर आश्चर्य होगा कि इसकी पत्तियां आपकी त्वचा की सेहत के लिए बहुत लाभदायक हैं। हर समय तनाव ग्रस्त रहना या बढ़ते पोलूशन के कारण सबसे ज्यादा प्रभाव त्वचा पर ही पड़ता है। ऐसे में ब्राह्मी की पत्तियों का प्रयोग त्वचा को बहुत से फायदे दे सकता है। क्योंकि इसके अंदर एक मजबूत हीलिंग प्रॉपर्टी होती है जो स्किन डैमेज से बचाती है और स्किन सेल्स को दोबारा से बनने में मदद करती है। जीवा आयुर्वेद के निदेशक डॉ प्रताप चौहान बताते हैं कि ब्राह्मी को रिवर्स स्ट्रेस के लिए भी जाना जाता है। जिसमें आपकी स्किन एजिंग का प्रोसेस बहुत धीमा हो जाता है। बाजार में ब्राह्मी तेल, पाउडर, कैप्सूल या सिरप हर रूप में मौजूद है। बस इसके प्रयोग करने का सही तरीका मालूम होना चाहिए। यही नहीं इसके प्रयोग से एंजाइटी, अस्थमा, दिल के रोग, अपच जैसी समस्याएं भी खत्म होती हैं। यदि आप ब्राह्मी की पत्तियों का लेप का प्रयोग करते हैं तो उससे त्वचा के रंग में भी सकारात्मक फर्क पड़ता है।



1. ब्राह्मी स्ट्रेच मार्क कम करती है (Brahmi Reduces Stretch Marks)

ब्राह्मी की पत्तियों का लेप स्ट्रेच मार्क और सेल्युलाइट को कम करता है जोकि स्किन पर खिंचाव की वजह से नजर आते हैं। शरीर पर यह स्ट्रेच मार्क्स एकदम वजन बढ़ने या कम होने से **स्किन डैमेज होने से** हो सकते हैं। जबकि त्वचा पर फैट लेयर जमा होने से सेल्युलाइट की समस्या होती है। ब्राह्मी के प्रयोग से नए सेल्स बनते हैं, खून का दौरान बढ़ता है और सेल्युलाइट का बनना रुकता है। साथ ही त्वचा पर पड़े हुए निशान कम होते हैं।

इसे भी पढ़ें : सोने से पहले इस तरह 5 मिनट करें फेस मसाज, स्किन रहेगी जवां और खूबसूरत

2. ब्राह्मी से स्किन पिगमेंटेशन में कमी (Brahmi Removed Pigmentation)

आयुर्वेद के मुताबिक भ्रजक पित्त दोष से स्किन में थर्मोरेग्यूलेशन और मेलैनिन प्रोडक्शन होता है। लेकिन इसकी खराबी से मेलैनोजेनेसिस प्रक्रिया तेज हो जाती है। जिससे हाइपरपिगमेंटेशन और त्वचा का काला पड़ना जैसे परेशानियों का सामना करना पड़ता है। ब्राह्मी में मौजूद एस्कोरबिक एसिड स्किन के कलर को पिगमेंटेशन और दाग धब्बों से बचाता है।

3. ब्राह्मी है कोलेजन निर्माण में सहायक (Helps To Produce Collagen)

कोलेजन जो कि एक प्रकार का प्रोटीन होता है स्किन को साफ सुथरा व कसावदार बनाने में काफी सहायक है। जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है इस प्रोटीन की स्किन में कमी होने लगती है। जिसकी वजह से स्किन ढीली पड़ जाती है और झुर्रियां होने लगती हैं। लेकिन ब्राह्मी की पत्तियों का लेप **कोलेजन प्रोडक्शन** को बढ़ाता है और स्किन एजिंग को रोकता है।

4. ब्राह्मी का प्रयोग एक्ने मार्क कम करता है (Brahmi Can Treat Acne)

अगर आप की स्किन में इरिटेशन, इन्फ्लेमेशन और सूजन जैसी स्थितियां हैं तो ब्राह्मी का स्किन पर प्रयोग करना काफी लाभदायक हो सकता है। इसके एंटी-इन्फ्लेमेटरी और एंटी ऑक्सीडेंट गुण चेहरे पर पिंपल्स मार्क को कम कर सकते हैं और आप को एक निखरी हुई त्वचा मिल सकती है।

इसे भी पढ़ें : दमकती त्वचा के लिए बनाएं सेब के सिरके का फेस पैक, दूर होंगी स्किन की कई समस्याएं

5. ब्राह्मी में हैं एंटी एलर्जिक गुण (Anti Allergic Property)

आयुर्वेद अनुसार ब्राह्मी में 'कंदुघना' (इचिंग से राहत देने वाले) गुण होते हैं। जो इचिंग और स्किन एलर्जी की समस्या में फायदेमंद हैं। इसकी ठंडी तासीर की प्रकृति त्वचा को ठंडक देती है।

ब्राह्मी का सेवन चाय के रूप में भी किया जा सकता है। ब्राह्मी के प्रयोग करने से इतने सारे स्किन लाभ मिल सकते हैं। लेकिन अगर आप बर्थ कंट्रोल पिल्स का सेवन कर रही हैं या एस्ट्रोजन रिप्लेसमेंट थेरेपी का प्रयोग कर रही हैं तो ब्राह्मी का सेवन न करें। नहीं तो कुछ साइड इफेक्ट भी देखने को मिल सकते हैं।