

Enhance your beauty with Coconut water

Ms. Anju Majeed, Sr. Scientist & Director at Sami Labs in an interaction with Arogya Sanjeevni magazine explains the benefits of drinking coconut water

स्वस्थ रहें, मस्त रहें



नारियल पानी से बढ़ाएं सौंदर्य

नारियल पानी अमृत की तरह है. यह शरीर को ठंडक पहुंचाता है. आयुर्वेद में नारियल पानी को प्राकृतिक रूप से तनाव से छुटकारा पाने का साधन माना गया है. यह सिर्फ आंतरिक सेहत को ही फायदा नहीं पहुंचाता, बल्कि बाहरी खूबसूरती को भी निखारता है. नारियल पानी को त्वचा और बालों पर लगाने के कई फायदे हैं. नारियल पानी को कई तरीके से इस्तेमाल किया जा सकता है. अंजू मजीद (डायरेक्टर और सीनियर वैज्ञानिक, सामी लेब्स) बता रही हैं इसके कंप्लीट फायदे.

नारियल पानी के बारे में जानें फायदेमंद बातें

- २४० ग्राम या एक कप नारियल पानी में तकरीबन ४० कैलोरीज होती हैं.
- नारियल पानी में फैट या कोलेस्ट्रॉल नहीं होता है.
- इसमें विटामिन ए, बी व सी, प्रोटीन, आयरन और कैल्शियम भी मौजूद होता है. इसमें सुक्रोज, क्लोराइड भी मौजूद होता है. शार में पोटेशियम अच्छी मात्रा में होता है.

त्वचा के लिए फायदेमंद

- सूर्य की हानिकारक किरणों से होने वाले नुकसान से बचाता है.
- नारियल पानी एंटीऑक्सीडेंट भी है और इसमें विटामिन सी भरपूर मात्रा में होता है, जो सनबर्न को घटाने में मदद करता है.
- नारियल पानी एंटीफ्लजिक भी होता है.
- नारियल पानी में साइटोकाइन्स, प्रोटीन भरपूर मात्रा में पाया जाता है. साइटोकाइन्स कोशिकाओं के विकास

२० • आरोग्य संजीवनी • अगस्त २०१७

और उन्हें सक्रिय करता है.

- यह कील-मुंहसों से छुटकारा दिलाता है. ऐक्ने, ब्लेमिशेज और बारीक लकीरों से छुटकारा पाने का स्वभाविक तरीका है नारियल पानी. इसमें एंटीफंगल और एंटीबैक्टीरियल दोनों गुण मौजूद होते हैं.
- नारियल पानी एक्जिमा जैसी त्वचा संबंधी समस्याओं के उपचार के लिए एक अच्छा घरेलू उपचार है. यह त्वचा को हाइड्रेट करता है और पीएच बैलेंस को बरकरार रखने में मदद करता है. पोटीशियम, लैरिक एसिड और साइटोकाइन्स से ब्लेमिशेज को घटाने में मदद मिलती है.
- नैचुरल क्लींजर और टोनर है. यह सेंसिटिव स्किन के लिए एक महत्वपूर्ण हाइड्रेटिंग क्लींजर के रूप में भी काम करता है. नारियल पानी से त्वचा को नमी भी मिलती है.

बालों के लिए फायदेमंद

- बालों का झड़ना कम करता है. नारियल

पानी में विटामिन के और आयरन भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं. आयरन बालों की जड़ों को मजबूत बनाता है और विटामिन के बालों की शोध के लिए कारगर है.

- उलझे बालों की समस्या कम करता है. आमतौर पर कई लोग उलझे बालों की समस्या से छुटकारा पाने के लिए बालों में तेल लगाते हैं लेकिन नारियल पानी को बालों में लगाने से बालों की नमी बरकरार रहती है और बाल मुलायम व रेशमी बनते हैं.
- डेड्ड और ड्राई स्केल्प से बचाता है.
- इसमें एंटीफंगल गुण होते हैं. जब नारियल पानी को बालों में लगाया जाता है, तब यह एक हाइड्रेटिंग सीरम की तरह काम करता है.

आयुर्वेद के अनुसार कच्चे नारियल पानी के कई फायदे हैं

- कच्चे नारियल का पानी एक नैचुरल कूलेंट

है. यह पेट की गर्मी को शांत करता है, गैस से छुटकारा दिलाता है और यूरिनरी ब्लैडर को साफ करता है.

- यह अपच के कारण होने वाले एंजाइमल दर्द से छुटकारा पाने में मदद करता है.
- यह नैचुरल अफ्रोडिसिक्स के रूप में काम करता है. नारियल पानी से पाचन क्रिया आसान होती है और पाचनतंत्र दुरुस्त रहता है.
- यह प्यास बुझाता है. थकान दूर करता है और पित्त संबंधी अन्य असंतुलन से राहत दिलाता है.

इन दिनों हर कोई प्राकृतिक सौंदर्य को चाहत रखता है. लोगों को सौंदर्य प्रोडक्ट्स में इस्तेमाल होने वाले केमिकल्स के बारे में पता है. प्राकृतिक सौंदर्य को बरकरार रखने के लिए प्राकृतिक रूप से जीवन जीने का तरीका अपनाना महत्वपूर्ण है. नारियल पानी उन सबमें सर्वश्रेष्ठ है.

Coconut water is an elixir for human beings in everyday life. In summer, people crave for coconut water as it hydrates, help in cooling down the body, provide nutrition required during summer and relishes the thirst. Infact, Ayurveda considers coconut a natural stress-buster.

It is not just internal health, there are several beauty benefits as well. However, for beauty only drinking coconut water is not sufficient. Applying it on the face, skin and hair helps in multiple ways. One can use coconut water in different ways to get the complete benefit of it.

Some facts about Coconut water

- A cup or 240g of coconut water contains approximately 40 calories
- Coconut water doesn't contain fat or cholesterol
- It also contains Vitamin A, B and C, Protein, Iron and Calcium. Also contains sucrose, chlorides. The Alkalies contain potash (pottassium) in good quantity.

How it works on skin

- **Protects against sun damage** - Coconut water is a good anti-oxidant and very high in vitamin C which helps in reducing sun burn.
- **Anti-ageing** - Coconut water is rich in cytokines, protein and lauric acid. Cytokines encourages cell growth and cell activation. Lauric acid protects the skin from the infections.
- **Fights acne** - Applying coconut water is the natural way to get rid of acne, blemishes and fine lines as it has both antifungal and antibacterial properties.
- **Cures Eczema** - Coconut water is the best home remedy for treating skin problems like Eczema. It hydrates the skin and helps in maintaining the Ph balance. The constituents like potassium, lauric acid and cytokines help in the reducing the blemishes.
- **Natural cleanser and toner** - It works as an ideal hydrating cleanser for sensitive skin. Also applying coconut water reduces the appearance of pores and moisturises the skin.

What are the benefits for hair?

- **Reduces hair fall** - Coconut water is rich in Vitamin K and Iron. Iron makes the roots stronger and Vitamin K promotes hair growth.
- **Manage frizzy hair** - Usually many apply oil to control the frizzy hair, however it looks heavy. Applying coconut water hydrates the hair and makes the hair smooth and silky
- **Avoid dandruff and dry scalp** - It is anti-fungal in nature and also when applied coconut water works as a hydrating serum.

Benefits of tender coconut water according to Ayurveda –

- Tender coconut water is a natural coolant, calms stomach, relieves gastritis, and cleanses urinary bladder.
- It helps to relieve abdominal pain due to indigestion.
- It also acts as natural aphrodisiac. Coconut water undergoes digestion easily.
- It relieves excessive thirst, hiccups, tiredness, and other Pitta related imbalances.

Natural beauty is what everyone is looking for these days. People are aware of the chemicals used in the cosmetics or beauty products which they use. To maintain the natural beauty it is important to implement the natural way of living and use the natural products to enhance the beauty. Coconut water is one of the best among them.