দৃষ্টিশক্তি বাড়াতে সাহায্য করে তুলসি পাতা

রোগ সারাতে তুলসি পাতার ব্যবহার হয়ে আসছে। নানাবিধ রোগ সারাতে দারুণভাবে সাহায্য করে থাকে তুলসি পাতা। যার উল্লেখ পাওয়া যায় প্রাচীন আয়ুর্বেদ শাস্ত্রেও।

জেনে নিন নিয়ম মেনে প্রতিদিন তুলসি পাতা খেলে যেসব উপকার মিলতে পারে;

রক্ত পরিশুদ্ধ হয়
প্রতিদিন সকালে খালি পেটে ২-৩ টি তুলসি পাতা খাওয়ার অভ্যাস করলে রক্তে উপস্থিত ক্ষতিকর উপাদান এবং টক্সিন শরীরের বাইরে বেরিয়ে যায়।

ডায়াবেটিস দূরে থাকে
বেশ কিছু গবেষণায় দেখা গেছে নিয়মিত তুলসি পাতা খেলে রক্তে শর্করার মাত্রা কমতে শুরু করে। সেই সঙ্গে ইনসুলিনের কর্মক্ষমতাও বাড়ে। ফলে শরীরে সুগারের মাত্রা বেড়ে যাওয়ার কোনও সম্ভাবনাই থাকে না। প্রসঙ্গত, মেটাবলিক ড্য়ামেজ-এর হাত থেকে লিভার এবং কিডনি-কে বাঁচাতেও তুলতি পাতা দারুণভাবে সাহায্য করে।

ক্যান্সার দূরে থাকে
তুলসি পাতায় উপস্থিত ফাইটোনিউট্রিয়েন্ট শরীরের ভেতরকার ক্যান্সার সেল যাতে কোনওভাবেই জন্ম নিতে না পারে, সেদিকে খেয়াল রাখে। ফলে ক্যান্সার রোগ ধারের কাছে ঘেঁষার সুযোগই পায় না।

দৃষ্টিশক্তির উন্নতি ঘটে
একাধিক পুষ্টিগুণে ভরপুর তুলসি পাতা, দৃষ্টিশক্তি বাড়ানোর পাশাপাশি ছানি এবং গ্লুকোমার মতো চোখের রোগকে দূরে রাখতেও গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা নেয়। সেই সঙ্গে ম্যাকুলার ডিজেনারেশন আটকাতেও সাহায্য করে।

সূত্র- বিডি-প্রতিদিন