মহামারীতে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় দারুচিনি!

দারুচিনিকে এতদিন আমরা খাবারেই ব্যবহার করে এসেছি। গরম মশলার অপরিহার্য পদ এই দারুচিনি। খাবারের সুগন্ধ বাড়াতেও এর জুড়ি মেলা ভার। কিন্তু এই দারুচিনিই যে আপনার শরীরের যাবতীয় ভাইরাস ধুয়ে মুছে সাফ করে দিতে পারে, তা কি জানতেন? গবেষণা ঠিক এই তথ্যই দিচ্ছে।

প্রাচীনকালে বহু ভাইরাস ধ্বংস করে দেওয়ার নজির দেখিয়েছে দারুচিনি। তাই সুগন্ধি এই পদকে শুধু খাবারে ব্যবহার করলেই চলবে না। গবেষকরা বলছেন, করোনারকালেও প্রতিষেধক হিসেবে কাজে আসতে পারে দারুচিনি। তবে খাবারের সঠিক পদ্ধতিটি জানতে হবে। কোন সময়ে, ঠিক কী ভাবে দারুচিনি খেলে তা শরীরের জন্য কাজে আসবে, জানতে হবে সে পদ্ধতিও। আবার বেশি পরিমাণে দারুচিনি খেয়ে ফেললেও হিতের বিপরীত হতে পারে। সেই দারুচিনি কীভাবে মানুষের শরীর ভালো করার কাজ করেছে? আর তা সঠিক ভাবে খাওয়ার পদ্ধতিটিই বা কী? চলুন জেনে নেই-

১৯১৮ সালে স্প্যানিশ ফ্লু ধ্বংস করতে কাজে এসেছিল দারুচিনি

১৯১৮ সালে স্প্যানিশ ফ্লু মহামারীর সময়ে যারা দারুচিনির কারখানায় কাজ করতেন, তাদের প্রায় কেউই এই ভাইরাসে আক্রান্ত হননি। অর্থাৎ খাওয়া তো অবশ্যই, দারুচিনির সংস্পর্শে থাকাটাও স্বাস্থ্যের জন্য ভালো। স্ট্যানফোর্ড বিশ্ববিদ্যালয়ের একটি প্রতিবেদনে দাবি করা হয়েছে যে, সেই সময় স্প্যানিশ ফ্লু নির্মূল করার অন্যতম সেরা ওষুধ ছিল দারুচিনির গুঁড়া। কেউ কেউ আবার দুধে সামান্য পরিমাণ দারুচিনি তেল ব্যবহার করেই সুস্থ হয়ে গিয়েছিলেন। শুধু তাই নয়। স্ট্যানফোর্ড বিশ্ববিদ্যালয়ের সেই রিপোর্টে আরও বলা হয়েছে এইচআইভি, অ্যাডিনোভাইরাস ও হার্পিস সিমপ্লেক্স ভাইরাসের বিরুদ্ধেও দারুচিনি ব্যাপক ভাবে কার্যকারিতা দেখিয়েছে।

করোনায় যেভাবে উপকারী দারুচিনি

বর্তমান কোভিড-১৯ পরিস্থিতিতেও বিশ্বের বেশ কিছু দেশে প্রতিষেধক হিসেবেও ব্যবহার করা হচ্ছে দারুচিনি। বিশেষ করে ডাক্তার থেকে শুরু করে গবেষকরা রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে দারুচিনি খেতে

বলছেন। তবে এখনও পর্যন্ত দারুচিনি করোনাভাইরাস ধ্বংস করতে পারে কি না, সেই বিষয়ে কোনও প্রমাণ না মিললেও ডাক্তাররা বলছেন সংক্রমণের তীব্রতা প্রতিরোধ করতে পারে দারুচিনি। তবে তা ঠিকঠাক পদ্ধতি মেনে খেতে হবে। আর কোন সময়ে খাওয়া হচ্ছে, এবং কতটা পরিমাণে দারুচিনি খাওয়া হচ্ছে তার উপরেও নির্ভর করছে এর গুণাগুণ।

শরীর ভালো রাখতে কীভাবে সাহায্য করে দারুচিনি

দারুচিনি আসলে শরীরের প্রদাহ কমাতে সাহায্য করে। আমাদের শারীরিক প্রতিরক্ষার জন্য প্রদাহ গুরুত্বপূর্ণ হলেও প্রয়োজনাতিরিক্ত প্রদাহে মারাত্মক ক্ষতি হতে পারে। আর সেটার পরিমাণই মূলত কমিয়ে দিতে পারে দারুচিনি। এই দারুচিনির মধ্যেই রয়েছে অ্যান্টিঅক্সিড্যান্ট পলিফেনল ও প্রোঅ্যান্থোসায়ানাইডিন, যা কোনও ব্যক্তির রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে পারে। এছাড়াও দারুচিনি মেদ ঝরাতেও কাজে আসে। শ্বাসতন্ত্রের রোগ এবং হার্টের রোগ নির্মূল করতেও খুবই সহায়ক দারুচিনি। দারুচিনির অ্যান্টিভাইরাল, অ্যান্টিব্যাকটেরিয়াল ও অ্যান্টিফাঙ্গাল প্রপার্টি বিভিন্ন রোগের ঝুঁকি কমাতে পারে।

দারুচিনি খাওয়ার সঠিক পদ্ধতি

দারুচিনিকে পানিতে সিদ্ধ করে অথবা গরম পানিতে দারুচিনির গুঁড়া মিশিয়ে পান করলে এর সঠিক উপকারিতা পাওয়া যায়। তবে চিকিৎসকের পরামর্শ ছাড়া দারুচিনির তেল ব্যবহার করা উচিত নয়। সিনামন অয়েল এত বেশি শক্তিশালী যে এক বা দুই ফোঁটার বেশি খেলে শরীরের ভেতর পুড়ে যেতে পারে। কোনও খাবারে ঠিক কতটা পরিমাণ সিনামন অয়েল মিশিয়ে খেলে শরীরের কোনও ক্ষতি হবে না, তা জানতে অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া উচিত।

সূত্র: এই সময়

জেনে নিন স্মৃতিশক্তি বাড়ানোর ৭ উপায়

অতিরিক্ত কাজের চাপে আমরা অনেকেই জরুরি বিষয়াদি ভুলে যাই। এটি এমন সমস্যা, যা থেকে ধীরে ধীরে স্মৃতিশক্তি দুর্বল হয়ে যেতে পারে। ভবিষ্যতে এর পরিণাম ভালো নাও হতে পারে।

স্মৃতিশক্তি বাড়াতে মেনে চলুন নিচের ৭টি নিয়ম–

পর্যাপ্ত ঘুম: রাতে যদি ঘুম কম হয়, তবে তা বার্ধক্য প্রক্রিয়া ত্বরান্বিত করতে মস্তিষ্কে বাধার সৃষ্টি করে। এ সমস্যা থেকে উত্তরণের জন্য পর্যাপ্ত ঘুম খুবই জরুরি। ঘুম না হলে মস্তিষ্ক প্রায় সাত বছর বেশি বুড়িয়ে যেতে পারে।
ঠাণ্ডা ঘর: গরমের চেয়ে ঠাণ্ডায় স্মৃতিশক্তি এবং মনোযোগ তিন গুণ বেশি থাকে। এ ছাড়া ঠাণ্ডা ঘর মাথাকেও ঠাণ্ডা রাখে। তাই ঘরের তাপমাত্রা কখনো ২১ ডিগ্রি সেলসিয়াসের বেশি রাখা ঠিক নয়।

গল্প শেষ থেকে শুরু করুন: একটি গল্প পড়া শেষে পুরো গল্পটা মনে রাখুন। এবার শুরু থেকে না করে শেষ বা পেছন থেকে গল্পটা মনে করতে থাকুন। এই পন্থা মস্তিষ্কের কোষগুলোকে সচল রাখার সঙ্গে সঙ্গে শক্তিশালীও করবে।

হাঁটাহাঁটি: নিয়মিত হাঁটাচলা বা জগিং শরীরকে ভালো রাখার সঙ্গে সঙ্গে ব্রেনকেও সুস্থ রাখে। সপ্তাহে দু-তিন দিন অন্তত ২০ মিনিট করে হাঁটলে বা জগিং করলে বেশি উপকার পাওয়া যায়।

প্রতিদিনের অভ্যাস থেকে বেরিয়ে আসুন: মস্তিষ্ক যেন নির্জীব হয়ে না যায়, সে জন্য ব্রেনকে সব সময় নতুন কিছু শিখতে দিতে হয়। তাই প্রতিদিনের রুটিন ভেঙে নতুন নতুন কাজ করার চেষ্টা করুন।

পায়ের আঙুলের ম্যাসাজ: প্রতিদিন পাঁচ মিনিট করে পায়ের আঙুলে ম্যাসাজ করুন। প্রথমে আঙুলের ওপর থেকে শুরু করে আস্তে আস্তে টিপে টিপে নিচের দিকে যান। এই ম্যাসাজ মস্তিষ্কের কোষের সঙ্গে যোগাযোগ স্থাপনে সহায়তা করবে।

মস্তিষ্কের খাবার: আখরোটের ‘পলিফেনলস’ ব্রেনের স্মৃতিশক্তি বাড়িয়ে দেয়। তাছাড়াও সামুদ্রিক মাছের ওমেগা-৩ ফ্যাটি এসিড,

পালংশাক, ডার্ক চকলেট, গ্রিন-টি, অলিভ অয়েল, শাকসবজি ইত্যাদি মস্তিষ্কের স্বাস্থ্যরক্ষায় খুবই জরুরি।

টনসিলের ব্যথা দূর করার সহজ কিছু উপায়

জিহ্বার পিছনে গলার দেয়ালের দু’পাশে গোলাকার পিণ্ডের মতো যে জিনিসটি দেখা যায়, সেটাই হল টনসিল। সর্দি-কাশির জন্য দায়ী ভাইরাসগুলোর সংক্রামণেই টনসিলে ব্যথা বা সমস্যা দেখা দেয়। এই সমস্যার সমাধানে বাজারে নানা রকম ওষুধ, সিরাপ তো রয়েছেই, তবে একেবারে ঘরোয়া উপায়েও টনসিলে ব্যথা দূর করা সম্ভব। জেনে নিন সেই উপায়গুলো সম্পর্কে…

লবণ-পানি: গলা ব্যথা শুরু হলে যে কাজটি কম-বেশি আমরা প্রায় সকলেই করে থাকি তা হল, সামান্য উষ্ণ পানিতে লবণ দিয়ে গড়গড়া করা। এটি টনসিলে সংক্রমণ রোধ করে ব্যথা কমাতে খুবই কার্যকরী। শুধু তাই নয়, উষ্ণ লবণ-পানি দিয়ে গড়গড়া করলে গলায় ব্যাকটেরিয়ার সংক্রামণের আশঙ্কাও দূর করে দেয়।

আদা চা: দেড় কাপ পানিতে এক চামচ আদার কুচি আর আন্দাজ মতো চা পাতা দিয়ে ১০ মিনিট ফুটিয়ে নিন। দিনে অন্তত ৩-৪ বার এই পানীয়টি পান করুন। আদার অ্যান্টি ব্যকটেরিয়াল আর অ্যান্টি ইনফালামেন্টরি উপাদান সংক্রমণ ছড়াতে বাধা দেয়। এর সঙ্গে সঙ্গে গলার ব্যথা কমিয়ে দিতেও এটি খুবই কার্যকরী।

লেবুর রস: এক গ্লাস সামান্য উষ্ণ পানিতে ১ চামচ লেবুর রস, ১ চামচ মধু, আধা চামচ লবণ ভাল করে মিশিয়ে নিন। এই মিশ্রণটি যত দিন গলা ব্যথা ভাল না হয়, ততদিন পর্যন্ত খেতে থাকুন। টনসিলের সম্যসা দূর করার জন্য এটি অত্যন্ত কার্যকরী।

হলুদ দুধ: এক কাপ গরম দুধে এক চিমটি হলুদ মিশিয়ে নিন। গরুর দুধে হলুদ মিশিয়ে সামান্য গরম করে খেলে উপকার পাওয়া যায়। হলুদ অ্যান্টি ইনফ্লামেন্টরি, অ্যান্টিবায়োটিক এবং অ্যান্টি

অক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ একটি উপাদান, যা গলা ব্যথা দূর করে টনসিলে সংক্রমণ কমাতে সাহায্য করে থাকে।

দাঁতের যন্ত্রণায় করণীয়

দাঁতে ব্যথা অত্যন্ত যন্ত্রণাদায়ক, তাই দাঁতের স্বাস্থ্য ধরে রাখতে কিছু ঘরোয়া টোটকা মেনে চলুন।

লবণ গরম পানি
দাঁত, মাড়ি, গলায় ব্যথা কমাতে খুব ভাল কাজ করে লবণ মিশ্রিত গরম পানি। এক গ্লাস গরম পানিতে এক চা চামচ লবণ মিশিয়ে কুলকুচি করুন। এতে যেকোনও সংক্রমণ সেরে যাবে।

রসুন
এক কোয়া রসুন থেঁতলে অল্প লবণের সঙ্গে মিশিয়ে দাঁতে লাগিয়ে রাখুন। খুব বেশি যন্ত্রণা হলে এক কোয়া রসুন চিবিয়ে খান। যন্ত্রণা কমে যাবে।
লবঙ্গ
দুটো লবঙ্গ থেঁতলে নিয়ে কয়েক ফোঁটা অলিভ অয়েলের সঙ্গে মিশিয়ে পেস্টটা দাঁতে লাগান।

লবণ ও গোলমরিচ
লবণ ও গোলমরিচ সম পরিমাণে মিশিয়ে পানি দিয়ে পেস্ট তৈরি করে নিন। দাঁতের ওপর এই পেস্ট লাগিয়ে কয়েক মিনিট রাখুন। দাঁতে ব্যথা কমে গেলেও এটা কয়েক দিন করে গেলে আরাম পাবেন।

পেঁয়াজ
পিঁয়াজের অ্যান্টিসেপটিক গুণ যেকোনও ক্ষত, ব্যথা সারাতে সাহায্য করে। দাঁতে ব্যথা হলে এক টুকরো কাঁচা পিঁয়াজ চিবিয়ে খেয়ে নিন। যদি বেশি ঝাঁঝ লাগে তবে দাঁতের ওপর পিঁয়াজ রাখলেও আরাম পাবেন।

আদা
এক টুকরো আদা কেটে নিন এবং যে দাঁতে ব্যথা করছে সে দাঁত দিয়ে চিবাতে থাকুন। যদি চিবাতে বেশি ব্যথা লাগে তাহলে অন্য পাশের দাঁত

দিয়ে চিবিয়ে যে রস এবং আদার পেস্ট তৈরি হবে সেটা ওই আক্রান্ত দাঁতের কাছে নিয়ে যান। জিভ দিয়ে একটু চেপে রাখুন দাঁতের কাছে। কিছুক্ষণের মাঝেই ব্যথা চলে যাবে।

বেকিং সোডা
একটা কটন বাড একটু পানিতে ভিজিয়ে নিন। এর মাথায় অনেকটা বেকিং সোডা লাগিয়ে নিয়ে ব্যাথা হওয়া দাঁতের ওপরে দিন। অন্যভাবেও বেকিং সোডা ব্যবহার করা যায়। এক চামচ বেকিং সোডা এক গ্লাস গরম পানিতে গুলে সেটা দিয়ে কুলকুচি করুন।

দূর্বা ঘাসের রস
এছাড়া দূর্ব ঘাসের রসও দাঁতের ব্যথা কমাতে পারে। এটা দাঁতের স্বাস্থ্য ভাল রাখতেও সহায়তা করে।

তবে মনে রাখবেন, আপনার দাঁত ব্যথা করছে তার মানে নিশ্চয়ই দাঁতের ভেতরে কোনও সমস্যা আছে এবং অবশ্যই ডেন্টিস্টের সাহায্য ছাড়া সে সমস্যার থেকে মুক্ত হওয়া যাবে না।

ঘরোয়া এই প্রতিকারগুলো আপনাকে কিছুটা সময়ের জন্য ব্যথা থেকে মুক্তি দিতে পারে মাত্র। বিশেষ করে যদি মাড়ি ফুলে যায় তবে বুঝতে হবে সংক্রমণ হয়ে গিয়েছে। সুতরাং যত তাড়াতাড়ি সম্ভব ডেন্টিস্টের সঙ্গে দেখা করুন।

হৃদরোগ উপশমে অর্জুন

অর্জুন গাছের অনেক গুন রয়েছে। বৃহদাকৃতির বহুবর্ষজীবী এই উদ্ভিদটি প্রায় ১৮-২৫ মিটার উচ্চতা বিশিষ্ট হয়ে থাকে। ছাল খুব মোটা এবং ধূসর বর্ণের। গাছ থেকে সহজেই ছাল উঠানো যায়। শীতের শেষেই সাধারণত গাছ নিষ্পত্র হয়ে যায় এবং বসন্তে নতুন পাতায় গাছ ভরে যায়।

নিম্নে অর্জুন গাছের গুণাগুন তুলে ধরা হলো;

হৃদরোগ উপশমে অর্জুন ছাল ব্যবহৃত হয়। রক্তে নিম্ন চাপ থাকরে অর্জুনের ছালের রস সেবনে উপকার হয়। রক্তক্ষরণে ৫-৬ গ্রাম ছাল

রাতে পানিতে ভিজিয়ে রেখে সকালে ছেকে পানি খেলে আরোগ্য হয়। শ্বেত বা রক্ত প্রদরে ছাল ভিজানো পানি আধ চামট কাঁচা হলুদের রস মিশিয়ে খেলে রোগের উপশন হয়।

এই ছাল মুখ, জিহ্বা ও মাড়ির প্রদাহের চিকিৎসায় ব্যবহৃত হয়, এটি মাড়ির রক্তপাত বন্ধ করে। এটি সংকোচন ও জ্বর রোধক হিসেবেও কাজ করে। এছাড়া চর্ম ও যৌন রোগে অর্জুন ব্যবহুত হয়। অর্জুন খাদ্য হজম ক্ষমতা বাড়ায়। খাদ্যতন্ত্রের ক্রিয়া স্বাভাবিক স্বাভাবিক রাখতে সাহায্য করে।

প্রতিদিন সকালে লেবুর পানি খাবেন যে ৭ কারণে

রোজ সকালে নিয়ম করে লেবুর পানি খাওয়ার পরামর্শ দেয়া হয়েছে সব ধরনের চিকিৎসা শাস্ত্রে। শুধুমাত্র ভিটামিন সি-এর কথাই যদি বলি তাহলে একটি লেবুতে রয়েছে ৩০.৭ মিলিগ্রাম ভিটামিন সি। যদিও আমাদের শরীরে ভিটামিন সি-এর দৈনিক চাহিদা পরিমাণ পুরুষদের ৯০ মিলিগ্রাম এবং নারীদের ৭৫ মিলিগ্রাম। যার অনেকটাই পাওয়া যেতে পারে এই লেবু থেকে।

হজমশক্তি বাড়াতে চাইলে প্রথমে আপনাকে শরীরের ভিটামিন সি-র ঘাটতি পূরণ করতে হবে। একটা জিনিস সবসময় মনে রাখতে হবে যে কখনোই লেবুর সঙ্গে চিনি বা লবণ মেশানো যাবে না। ঘুম থেকে উঠেই যে কিছু না খেয়ে একদম খালি পেটে লেবুর পানি খেতে হবে, এমন কোনো কথা নেই।

খাবার খাওয়ার ঘণ্টাখানেক পরেও খেতে পারেন আপনি লেবুর পানি। শরীরের বাড়তি মেদ ঝরাতে রোজ সকালে খালিপেটে লেবুর পানি খাওয়ার চল রয়েছে। কিন্তু লেবুর পানির আরও অনেক উপকার রয়েছে। আসুন আজ জেনে নেই লেবুর পানির আরও কিছু স্বাস্থ্য উপকারিতার কথা-
হজম শক্তি বাড়ায়

রোজ লেবুর পানি খান। আপনার হজমশক্তি ধীরে ধীরে বাড়বে। গ্যাস-অম্বল দূর হবে। কারণ, লেবুর পানি পরিপাক নালির মধ্যে থাকা টক্সিন

শরীর থেকে বের করে দেয়।

রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ে

লেবুর মধ্যে রয়েছে ভরপুর ভিটামিন সি। যে কারণে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়িয়ে তোলে।

এনার্জি জোগায়

লেবুর শরবত খান, ইনস্ট্যান্ট এনার্জি পাবেন। রোজ সকালে যদি লেবুর পানি খাওয়ার অভ্যাস গড়ে তুলতে পারেন, মেজাজ ভালো থাকবে। কাজে এনার্জি পাবেন।

ওজন কমাতে

ওজন কমাতে বা মেদ ঝরাতে লেবুর তুলনা নেই। দ্রুত ও দীর্ঘমেয়াদি কাজ দেয়। হালকা গরম পানিতে, লেবুর রসের সঙ্গে মধু মিশিয়ে খেলে আরও ভালো ফল পাবেন।

অ্যান্টিভাইরাল ও অ্যান্টিব্যাকটেরিয়াল

হ্যাঁ, এই দুটি গুণও লেবুর মধ্যে রয়েছে। ফলে ভাইরাস ও ব্যাক্টেরিয়ার সংক্রমণ এড়াতে লেবুর পানি খেতে পারেন। বিশেষত, ফ্লু, সর্দি, কাশি ও গলাব্যথা হলে।

মস্তিষ্ক সতেজ রাখে

লেবুর মধ্যে রয়েছে অতিমাত্রায় পটাশিয়াম ও ম্যাগনেশিয়াম। যা শুধু মস্তিষ্ক নয়, স্নায়ুকেও সতেজ রাখতে সাহায্য করে। চিন্তাশক্তি বাড়ায়। শারীরিক ধকল ও বিষণ্ণতা কাটাতেও পাতিলেবুর তুলনা নেই।

ক্যানসার প্রতিরোধক

লেবুর মধ্যে থাকা অ্যান্টিঅক্সিড্যান্ট বিভিন্ন ধরনের ক্যানসারের ঝুঁকি কমায়।

নিমের উপকারিতা

নিম একটি ঔষধি গাছ। যার ডাল, পাতা, রস সবই কাজে লাগে। নিম ভাইরাস ও ব্যাকটেরিয়া নাশক হিসেবে নিম খুবই কার্যকর। আর রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতেও এর জুড়ি মেলা ভার।

আসুন জেনে নেওয়া যাক নিমের উপকারিতাগুলো:

ত্বক : বহুদিন ধরে রূপচর্চায় নিমের ব্যবহার হয়ে আসছে। ত্বকের দাগ দূর করতে নিম খুব ভালো কাজ করে। এছাড়াও এটি ত্বকে ময়েশ্চারাইজার হিসেবেও কাজ করে। ব্রণ দূর করতে নিমপাতা বেটে লাগাতে পারেন। মাথার ত্বকে অনেকেরই চুলকানি ভাব হয়। নিমপাতার রস মাথায় নিয়মিত লাগালে এই চুলকানি কমে। নিয়মিত নিমপাতার সঙ্গে কাঁচা হলুদ পেস্ট করে লাগালে ত্বকের উজ্জলতা বৃদ্ধি ও স্কিন টোন ঠিক হয়।

চুল : উজ্জ্বল, সুন্দর ও দৃষ্টিনন্দন চুল পেতে নিমপাতার ব্যবহার বেশ কার্যকর। চুলের খুসকি দূর করতে শ্যাম্পু করার সময় নিমপাতা সিদ্ধ পানি দিয়ে চুল ম্যাসেজ করে ভালোভাবে ধুয়ে ফেলুন। খুসকি দূর হয়ে যাবে। চুলের জন্য নিম পাতার ব্যবহার অদ্বিতীয়। সপ্তাহে ১ দিন নিমপাতা ভালো করে বেটে চুলে লাগিয়ে ১ ঘণ্টার মতো রাখুন। এবার ১ ঘণ্টা পর ভালো করে ধুয়ে ফেলুন। দেখবেন চুল পড়া কমার সঙ্গে সঙ্গে চুল নরম ও কোমল হবে।

কৃমিনাশক: পেটে কৃমি হলে শিশুরা রোগা হয়ে যায়। পেটে বড় হয়। চেহারা ফ্যাকাশে হয়ে যায়। বাচ্চাদের পেটের কৃমি নির্মূল করতে নিমের পাতার জুড়ি নেই।

দাঁতের রোগ: দাঁতের সুস্থতায় নিমের ডাল দিয়ে মেসওয়াক করার প্রচলন রয়েছে সেই প্রাচীনকাল থেকেই। নিমের পাতা ও ছালের গুড়া কিংবা নিমের ডাল দিয়ে নিয়মিত দাঁত মাজলে দাঁত হবে মজবুত, রক্ষা পাবেন দন্ত রোগ থেকেও।

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]:

[redacted]

[redacted]

[redacted]

৩. জলপাই তেল: এটি ভার্জিন গ্রেডের সঙ্গে পরিশোধিত জলপাইয়ের তেল মিশ্রণ করে তৈরি করা হয়। এই তেলটি কাঠকয়লা এবং অন্যান্য রাসায়নিক এবং শারীরিক ফিল্টার ব্যবহার করে পরিশোধন করা হয় তবে এতে গ্লিসারিডিক কাঠামো পরিবর্তন করা হয় না। নিত্যদিনের রান্নার জন্য এই তেল সবচেয়ে উপযুক্ত।

সূত্র: ইন্ডিয়ান এক্সপ্রেস।

কিডনি সমস্যা দূর করে এলাচ

এলাচ এমন একটি মসলা যা ঠাণ্ডা, গলাব্যথা-সহ নানান অসুখ দূর করতে সাহায্য করে। এলাচ উচ্চ অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট সমৃদ্ধ। কালো এলাচ ঠাণ্ডা ও কফজনিত সমস্যা দূর করে। এর অ্যান্টিসেপ্টিক সমৃদ্ধ বীজ থেকে পাওয়া তেল যা গলাব্যথা সারাতে কার্যকর।

রান্নায় ব্যবহার করা ছাড়াও এলাচের কিছু বাড়তি সুবিধা রয়েছে। এটি প্রাকৃতিক মাউথ ফ্রেশনার হিসেবেও অনেকে ব্যবহার করে থাকেন। চলুন জেনে নেই, এলাচের কিছু অবিশ্বাস্য উপকারিতার কথা।

পেটের সমস্যা দূর করে

এলাচ পেটের ফাঁপা অবস্থা হ্রাস করে, কারণ প্রাকৃতিকভাবেই এলাচ বায়ুনাশকারী হিসেবে কার্যকরী। এটি পরিপাকে সাহায্য করে এবং পিত্তরসের প্রবাহ বৃদ্ধি করে থাকে। দেহের ক্ষতিকর বিষাক্ত পদার্থ দূর করতেও এলাচের বিকল্প পাওয়া কঠিন।

দুর্গন্ধ দূর করতে

মাউথ ফ্রেশনার হিসেবে এলাচ কাজ করতে সক্ষম। এলাচ মুখে দুর্গন্ধ সৃষ্টিকারী ব্যাকটেরিয়া ধ্বংস করে, ফলে মুখে দুর্গন্ধ থাকে না। তাই মুখে দুর্গন্ধ হলে একটি এলাচ চুষে খান। দেখবেন, দুর্গন্ধ একেবারে দূর হয়ে গেছে।

শ্বাসপ্রশ্বাসজনিত সমস্যায়

এলাচ শ্বাসপ্রশ্বাসজনিত সমস্যার বিরুদ্ধে লড়াই করতে পারদর্শী। হুপিংকাশি, ফুসফুস সংক্রমণ, অ্যাজমার মতো নানা সমস্যায় এলাচ খুব কার্যকরী ভূমিকা পালন করে।

রক্ত জমাট বাধার সমস্যায়

এলাচে বিদ্যমান ডিউরেটিক উপাদান উচ্চ রক্তচাপের সমস্যা হ্রাস করে। মূলত দেহের বাড়তি ফ্লুইড বের করে এলাচ এই কাজটি করে থাকে। এছাড়া এলাচের আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ কাজ হচ্ছে রক্তনালীতে রক্ত জমে যাওয়ার সমস্যা দূর করা। প্রতিদিন এলাচ খেলে রক্তের ঘনত্ব স্বাভাবিক থাকে।

কিডনির সমস্যা দূর করে

কিডনির সমস্যার দূর করতে এলাচ খুব ভালো কাজ করে। এলাচ মূত্রত্যাগের বিষয়টি উদ্দীপ্ত করে এবং রক্তচাপ কমাতে সহায়তা করে। কিডনিতে জমতে থাকা ক্যালসিয়াম ও ইউরিয়া দূর করতেও সাহায্য করে। নিয়মিত এলাচ গ্রহণ করলে বিভিন্ন ধরণের কিডনির সমস্যা, মূত্র থলির সমস্যা, কিডনি পাথর, নেফ্রাইটিস, মূত্র ত্যাগের সময় জ্বালাপোড়া বা ব্যথা করা ও ঘন ঘন মূত্র ত্যাগের সমস্যা নিরাময়ে কাজ করে।

কিসমিস বাড়ায় মস্তিষ্কের কার্যকারিতা

আঙুরের শুকনা রূপ কিসমিস। গবেষণা বলছে, সোনালী-বাদামী রংয়ের চুপসানো ভাঁজ হওয়া ফলটি খুবই শক্তিদায়ক। এতে আছে, ভিটামিন বি ৬ বা পাইরিডক্সিন, আয়রন, পটাসিয়াম, ক্যালসিয়াম।

মিষ্টি খাবারের স্বাদ বাড়াতে ব্যবহিৃত হয় এই কিসমিস।

পুষ্টিবিজ্ঞানীরা বলছেন, এতে থাকা বোরন কাজ করে শিশুর মস্তিষ্কের কার্যকারিতা বাড়াতে।

কিসমিসের উপকারিতা সম্পর্কে-

সুস্থভাবে ওজন বাড়ায়

সব ড্রায়েড ফ্রুট যেমন খেজুর কাজুবাদাম ইত্যাদির মতই, কিসমিস সুস্থ উপায়ে ওজন বাড়াতে সাহায্য করে। কারণ এতে আছে প্রচুর ফ্রুক্টোজ, গ্লুকোয ও পোটেনশিয়াল এনার্জিতে ভরপুর এই কিসমিস। বডি বিল্ডার বা অ্যাথলিটদের ক্ষেত্রে কিসমিস খেতে বলা হয় কারণ তাদের প্রচুর এনার্জি লাগে বা ওজন বাড়ানোর জন্য ক্ষতিকর কোলেস্টেরল এড়িয়ে কিসমিস খেলে সুস্থভাবে ওজন বাড়তেও সাহায্য পাওয়া যায়।

ক্যান্সার প্রতিরোধে

কিসমিসে ক্যাটেচিন নামক একধরনের অ্যান্টিওক্সিডান্ট থাকে যা শরীরে ভেসে বেড়ানো ফ্রি র্যাডিকলগুলিকে লড়াই করে নিঃশেষ করে। এটা জানা গেছে যে শরীরের এই ফ্রি র্যাডিকলগুলিই ক্যান্সার সেলের স্বতঃস্ফুর্ত বৃদ্ধিতে সহায়তা করে এবং মেটাস্টাসিসএও সাহায্য করে। কিসমিস নিজের রোজকারের খাবারের মধ্যে রাখলে শরীরে ক্যাটেচিন এর মতন শক্তিশালী অ্যান্টিওক্সিড্যান্ট এর মাত্রা বৃদ্ধি পায়,ফলে ক্যান্সার প্রতিরোধে সাহায্য করে বা যারা এতে আক্রান্ত, তাদের শরীরে বৃদ্ধির পরিমাণ খানিকটা হলেও কমিয়ে দেয়।

ডায়াবেটিস প্রতিরোধে

শুনতে আশ্চর্য লাগলেও, কিছু কিছু পরীক্ষায় দেখা গেছে যে কিসমিস পোস্টপ্রান্ডিয়াল ইন্সুলিন রেস্পন্সকে নামিয়ে দেয়, যার মানে দাঁড়ায় যে কিসমিস খেলে লাঞ্চ বা ডিনারের পরে শরীরে যে ইনসুলিনের হঠাত্ বৃদ্ধি বা ঘাটতি দেখা দেয়, তা প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে। লেপটিন আর ঘ্রেলিন নামক দুটি হোরমোনের রিলিজেও কিসমিস সাহায্য করে, যেগুলি শরীরকে সিগনাল দেয় কখন খিদে পেয়েছে বা কখন যথেষ্ট পরিমানে খাদ্য গ্রহণ করা হয়েছে। তাই কিসমিস খেলে অত্যাধিক খাওয়া রোধ করা সম্ভব।

তবে অধিক পরিমাণে কিসমিস খেলে সমস্যা হতে পারে, তাই অবশ্যই ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে খাবেন, বিশেষ করে যাদের ডায়াবেটিস আছে তারা। কারণ ফ্রুক্টোজ বা গ্লুকোজ ডায়াবেটিস-এর রোগীর জন্য মারাত্মক হতে পারে।

মস্তিষ্কের জন্য

কিসমিসে থাকা বোরন মস্তিষ্কের জন্য খুবই উপকারী। বোরন ধ্যান বাড়াতে সহায়ক। ফলে কাজে মনোযোগ বাড়ে। এটি বাচ্চাদের পড়াশোনাতেও মনোযোগী করে তুলতে পারে।

অ্যানিমিয়া প্রতিরোধ

কিসমিসে প্রচুর পরিমাণে আয়রন আছে যা রক্তাল্পতা বা অ্যানিমিয়া কমাতে সরাসরি সাহায্য করে। এছাড়াও, ভিটামিন বি কমপ্লেক্সের অন্তর্গত বেশ কিছু ভিটামিন এতে পাওয়া যায়, যা নতুন রক্ত তৈরিতে সাহায্য করে। কিসমিসে কপারও থাকে যা রেড ব্লাড সেল তৈরিতে সাহায্য করে।

জ্বর সারাতে

কিসমিসে আছে ফেনল ফাইটোনিউট্রিয়েন্টস, যার জীবাণুনাশক শক্তি, অ্যান্টিব্যাক্টিরিয়াল এবং অ্যান্টিওক্সিড্যান্ট বৈশিষ্ট্য ব্যাক্টেরিয়া এবং ভাইরাল ইনফেকশানের জন্য হওয়া জ্বর কমাতে সাহায্য করে।

চোখের স্বাস্থ্যের পক্ষে উপকারী

চোখের জন্য আদর্শ খাবার। কিসমিস দৃষ্টিশক্তি বাড়ায়। কিসমিসে রয়েছে ভিটামিন-এ ও বিটা ক্যারোটিন।

দাঁতের যত্নে

অলিওনেলিক অ্যাসিড বলে একটি ফাইটো কেমিকল আছে যেটি দাঁতের ক্ষয়, ক্যাভিটি ও দাঁতের ভঙ্গুরতা থেকে সুরক্ষা প্রদান করে। “স্ট্রেপ্টোকক্কাস মিউটান্স” ও “পরফিরোমনাস জিঙ্গিভালিস”, দাঁতের ক্ষয়ের জন্য দায়ী এই দু’টি ব্যাক্টেরিয়ার বৃদ্ধি ঠেকাতে এই অ্যাসিডের জুড়ি নেই। তাছাড়াও, কিসমিসে প্রচুর পরিমাণ ক্যালসিয়াম থাকার জন্য এটি দাঁত শক্ত করে এবং এনামেল গড়তেও সাহায্য করে, যা সুস্থ দাঁতের জন্য খুব দরকারী।

হাড়ের স্বাস্থ্য বর্ধন

কিসমিসে পাওয়া যায় আরো এক উপাদান, ক্যালসিয়াম, যা হাড় ও দাঁতের জন্য খুব প্রয়োজন। এছাড়াও, বোরন নামক এক মাইক্রো নিউট্রিয়েন্টও কিসমিসে থাকে যা সঠিক ভাবে হাড় গঠন হতে সাহায্য করে এবং ক্যালসিয়ামকে তাড়াতাড়ি শুষে নিতে শরীরকে সাহায্য করে।