মেদ দূর করে আমলকি

আমলকি খুব উপকারি ফল। রূপচর্চা থেকে নানাবিধ কাজে এর ব্যবহার রয়েছে। নিচে আমলকির কয়েকটি উপকারিতা বা ব্যবহারিক দিক নিয়ে আলোচনা করা হলো:

স্কার্ভি দূরীকরণে: সাধারণত ভিটামিন সি এর অভাবে স্কার্ভি নামক রোগ আমাদের শরীরে বাসা বাধে। এর ফলে দাঁতের মাড়ি দিয়ে রক্ত পড়ে, মাড়িতে ঘা হয়, শরীর দুর্বল হয়ে যায়, চামড়ার নিচে রক্তক্ষরণ হয়, চেহারা ফ্যাকাসে হয়ে যায় এবং হাড়ের মধ্যে পরিবর্তন দেখা দেয়। অথচ প্রতিদিন মাত্র ১-২টি আমলকি খেলে এসব থেকে রক্ষা পাওয়া যায়। কারণ এতে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন সি।

আলসার চিকিৎসায়: নিয়মিত আমলকি খেলে পেটের আলসার দূর হয়।

কোষ্ঠকাঠিন্য ও পাইলস চিকিৎসায়: আমলকির রস কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে এবং পাইলস রোগ থেকে মুক্তি দেয়।

ক্ষুধামন্দা দূর করতে: প্রতিবার খাওয়ার আগে মাখন ও মধুর সঙ্গে আমলকির গুঁড়া মিশিয়ে খেলে ক্ষুধামন্দা দূর হয়।

দৃষ্টিশক্তি বৃদ্ধিকরণে: দৃষ্টিশক্তি বৃদ্ধিতে কার্যকরী ভূমিকা পালন করে আমলকি। এছাড়া চোখ লাল হওয়া, চুলকানো ও চোখ দিয়ে পানি পড়া রোধেও এটি বিশেষ ভূমিকা রাখে।

সর্দি-কাশির চিকিৎসায়: দীর্ঘমেয়াদী কাশি-সর্দির জন্য আমলকির নির্যাস উপকারী।

মেদ দূর করে: শরীরের অতিরিক্ত মেদ ঝরিয়ে দৈহিক সৌন্দর্য বৃদ্ধি করে। এমনকি এটি খেলে হজম শক্তি বেড়ে যায়। ফলে মানুষ মুটিয়ে যায় না।

চুলের যত্নে: আমলকি চুলের টনিক হিসেবে কাজ করে। চুলের যত্ন নেওয়ার জন্য এটি একটি অপরিহার্য উপাদান। আমলকি খেলে শুধু চুলের গোড়াই শক্ত হয় না, চুল দ্রুত বেড়ে ওঠে।

খুশকির সমস্যায়: চুলকে খুশকিমুক্ত ও কম বয়সে চুল পাকা রোধে আমলকি বিশেষ ভূমিকা পালন করে।

চর্মরোগের চিকিৎসায়: প্রতিদিন সকালে মধুর সঙ্গে আমলকির রস মিশিয়ে খেলে চর্মরোগ নিরাময় হয়। তাছাড়া এটি খেলে ত্বকের উজ্জ্বলতা বৃদ্ধি পায় এবং মুখের চামড়ায় কোনো দাগ পড়ে না।

শসা খাওয়ার উপকারিতা জেনে নিন

শসা খুব পরিচিত সবজি। প্রায় সারা বছর ধরেই এই সবজি পাওয়া যায়। সালাদ ছাড়ও এটি এমনিতেও খাওয়া যায়। অনেকে এর তরকারি খায়।এর ক্যালরি খুব কম। ১০০ গ্রাম শসাতে থাকে ১৩ ক্যালোরি।

এবার শসা খাওয়ার উপকারিতা দেখে নেওয়া যাক।

১. কথায় বলে ডায়াবেটিস থেকে ডায়েরিয়া সকলের জন্যই শসা অপরিহার্য। প্রচণ্ড গরমে দেহের পানির ভারসাম্য বজায় রাখে শসা। এর ফলে দেহকে সজীব রাখতে শসার কোনও বিকল্প নেই।
২. বদ হজম, অ্যাসিডিটি, অরুচি, গ্যাস্ট্রাইটিস লিভার এবং প্যানক্রিয়াসের সমস্যা থাকলে শসা খাওয়া উচিত।

৩.আর্থারাইটিস হার্টের রোগ অস্টিওপোরেসিস এবং কনস্টিপেশন প্রতিরোধে শসা ভালো কাজ করে।

৪. বয়স্কদের মধ্যে অ্যালঝেইমার্স ও অন্যান্য নিউরোলজিক্যাল রোগ প্রতিরোধে সাহায্য করে শসায় থাকা ফিসটিন নামক এক ধরনের আন্টি ইনফ্লামেটরি যৌগ।

৫. এছাড়া কার্ডিওভাসকুলার ডিজিজ ও অন্যান্য প্রদাহজনিত অসুস্থতার ঝুঁকি কমিয়ে দিতে পারে অতিপরিচিত সহজলভ্য এই সবজি।

ঢেঁড়সের স্বাস্থ্য উপকারিতা

ঢেঁড়স অতি পরিচিত একটি সবজি, যা বাজারে পাওয়া যায় সারা বছর। এর রয়েছে অনেক স্বাস্থ্য উপকারিতা। ঢেঁড়সে ভিটামিন এ, বি ও সি ছাড়াও রয়েছে উচ্চমাত্রার ফাইবার ও অন্যান্য খনিজ উপাদান।

ঢেঁড়সে প্রতি ১০০ গ্রামে ভক্ষণযোগ্য অংশে আমিষ (১.৮ গ্রাম) ভিটামিন-সি (১৮ মিলিগ্রাম) খনিজ পদার্থ বিশেষ করে ক্যালশিয়াম (৯০ মিলিগ্রাম), লোহা (১ মিলিগ্রাম) ও আয়োডিন রয়েছে।

ঢেঁড়সের স্বাস্থ্য উপকারিতা
এতে ক্যালরির পরিমাণ খুবই কম। এতে থাকা ফাইবার উপাদান দীর্ঘক্ষণ আপনার ক্ষুধা নিয়ন্ত্রণ করে। এর ফলে ওজন থাকে নিয়ন্ত্রণে।

ঢেঁড়সের মধ্যে রয়েছে সলিউবল ফাইবার (আঁশ) পেকটিন; যা রক্তের বাজে কোলেস্টেরলকে কমাতে সাহায্য করে এবং অ্যাথেরোসক্লোরোসিস প্রতিরোধ করে।

এতে রয়েছে ক্যারোটিন, ফলিক এসিড, থায়ামিন, রিবোফ্লাভিন, নিয়াসিন, অক্সালিক এসিড এবং অত্যাবশ্যকীয় অ্যামাইনো এসিড।

ঢেঁড়সে উচ্চমাত্রার অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট রয়েছে যা ক্যানসার রোগ সৃষ্টিকারী কোষগুলোকে ধ্বংস করে এ রোগ নিরাময়ে সাহায্য করে। হাঁপানিতে খুব ভালো কাজ করে ঢেঁড়স। রোগটির হারবাল চিকিৎসায় ওষুধ হিসেবে ঢেঁড়স ব্যবহার করা হয়।

প্রতি একশ’ গ্রাম ঢেঁড়সে শূন্য দশমিক শূন্য সাত মিলিগ্রাম থায়ামিন, শূন্য দশমিক শূন্য ছয় মিলিগ্রাম নিয়াসিন ও শূন্য দশমিক শূন্য এক মিলিগ্রাম রিবোফ্লাভিন রয়েছে। যা ডায়াবেটিস রোগীর স্নায়ুতন্ত্রে পুষ্টি সরবরাহ করে সতেজ রাখে। ঢেঁড়সে রয়েছে প্রচুর আঁশ যা কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে। সহজে হজম হয় বলে বিপাকক্রিয়ায় সহায়তা করে।

নিয়মিত ঢেঁড়স খেলে লোহিত রক্তকণিকার উৎপাদন বেড়ে যায়। ফলে সহজেই রক্তশূন্যতা দূর হয়।

ঢেঁড়সের মধ্যে রয়েছে অনেক ঔষধি গুণ। এর মধ্যে রয়েছে আঁশ, ভিটামিন এ, অ্যান্টি অক্সিডেন্ট। এটি রোগ প্রতিরোধক্ষমতা বাড়ায়।

প্রতিদিন ডিম খাওয়া কি ভাল? সতর্ক করলেন গবেষকরা

ডিম একটি অত্যন্ত প্রিয় একটি খাবার। ভিটামিন সি বাদ দিয়ে বলা যায় সবধরনের ভিটামিনের উৎস এই ডিম। অনেকেই প্রতিদিন ডিম খেতে পছন্দ করেন। তবে যাদের এই অভ্যাস আছে তারা এখনই সাবধান হয়ে যান।

অস্ট্রেলিয়ান এক গবেষণায় প্রকাশ, প্রতিদিন একটি ডিম খেলে টাইপ-২ ডায়াবেটিসের ঝুঁকি ৬০ শতাংশ বেড়ে যায়।

৮ হাজার ৫৪৫ জন চীনা যুবকের ওপর করা এক সমীক্ষায় দেখা গেছে, প্রচুর পরিমাণে ডিম খাওয়ার এবং শরীরে হাই ব্লাড সুগার লেভেলের মধ্যে পজিটিভ কানেকশন রয়েছে। তাই ডিম খাওয়া ভালো হলেও প্রতিদিন ডিম খাওয়ার আগে সাবধানতা অবলম্বন করতে হবে।

ডিম বিশ্বজুড়ে অত্যন্ত দরকারি এবং পুষ্টিকর হিসাবে বিবেচিত হয়। শুধু তাই নয় ‘স্বাস্থ্যকর ফাস্টফুড’ হিসাবেও ডিমের সুখ্যাতি রয়েছে।
সর্বশেষ গবেষণায় বলা হয়েছে, প্রতিদিন একটি ডিম খেলে আপনার ডায়াবেটিস হওয়ার ঝুঁকি বেড়ে যায়। দক্ষিণ অস্ট্রেলিয়ার গবেষক ড. মিং লি বলেছেন, এই গবেষণার উদ্দেশ্য হল ডিম খাওয়ার দীর্ঘমেয়াদী ঝুঁকি থেকে মানুষকে সচেতন করা।

এই গবেষণায় বিশেষত চীনের লোকদের টার্গেটে রাখা হয়েছিল। ১৯৯১ থেকে ২০০৯ সালের মধ্যে চীনে ডিম খাওয়ার লোকের সংখ্যা দ্বিগুণ হয়েছে।

অন্যদিকে অপর একটি চমকে ওঠার খবর হল, বিশ্বব্যাপী ডায়াবেটিসের চিকিৎসার জন্য ১০০ কোটি টাকা খরচ হয়, যা কিনা স্বাস্থ্য খাতে মোট খরচের ১০ শতাংশ। সূত্র: ডেইলি মেইল, আল-খালিজ টুডে

[redacted]

[redacted] [redacted] [redacted] [

বমি বমি ভাব দূর করতে গুঁড়ো লবঙ্গের সাথে মধু মিশিয়ে খেয়ে নিন। আরাম পাবেন।

সাধারণ ঠাণ্ডা লাগা হোক কিংবা অ্যাজমা, সাইনাস ইত্যাদির সমস্যা; দিনে কয়েক কাপ লবঙ্গ চা খেলে রোগের উপশম হবে।

মুখের দুর্গন্ধ দূর করতে লবঙ্গ তুলনাহীন। কয়েকটি মুখে ফেলে চিবালেই আপনার নিঃশ্বাস হয়ে উঠবে তরতাজা।

ব্রণ দূর করতে লবঙ্গ তুলনা নিন। তাজা লবঙ্গের গুঁড়ো সামান্য মধুর সাথে মিশিয়ে ব্রণের ওপরে দিয়ে রাখুন। ব্রণ দূর হবে।

লবঙ্গের তেল আপনার নিয়মিত ব্যবহারের তেলের সাথে মিশিয়ে ব্যবহার করলে চুল পড়া কমবে এবং চুলের ঘনত্ব বৃদ্ধি পাবে।

গর্ভবতী মায়েরা সকালের বমি বমি ভাব দূর করতে লবঙ্গ চুষতে পারেন। শুধু লবঙ্গ মুখে ভালো না লাগলে সামান্য গুড় মিশিয়ে নিতে পারেন। সকাল বেলাটায় অনেক স্বস্তি বোধ করবেন।

ডায়াবেটিস-হাঁপানি নিরাময়ে কাজ করে করলা

মেদ ঝরানোর পাশাপাশি ক্যানসার, ডায়াবেটিস, হাঁপানির মতো রোগ নিরাময়ে করলার খুবই গুরুত্ব রয়েছে।

বর্তমান প্রজন্মের একটা বড় অংশ ওবেসিটির শিকার। বিশেষজ্ঞদের মতে, করলার রস ফ্যাট সেলগুলো বার্ন করে এবং সেই জায়গায় নতুন ফ্যাট সেল তৈরি হতে বাধা দেয়। ডায়াবেটিস রোগীদের জন্যও করলার রস খুব উপকারি।

করলার মধ্যে রয়েছে পলিপেপটাইড বি, ভিসিন এবং ক্যারাটিন। প্রতিদিনের ডায়েটে করলার জুস রাখলে উচ্চরক্তচাপ কমে। রক্তে শর্করার পরিমাণও নিয়ন্ত্রণে থাকে।

হাঁপানি এবং ফুসফুসের যেকোনো রোগ প্রতিরোধ করে করলার জুস। নিয়মিত করলার জুস খেলে ত্বক অনেক টানটান এবং তরতাজা দেখায়। বলিরেখা দূর হয়।

করলার মধ্যে রয়েছে প্রচুর পরিমাণ অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট। মধু মিশিয়ে করলার জুস খেলে হজম শক্তি বাড়ে। তাছাড়া এতে রয়েছে ফাইবার, যা পরিপাকতন্ত্রকে সক্রিয় রাখে।

পেয়ারা পাতার জাদুতেই মুক্তি পাবেন চুল পড়ার সমস্যা থেকে, কীভাবে জানেন?

হাল ফ্যাশনের দুনিয়ার বিউটি প্রোডাক্টের কমতি নেই। সুন্দর প্যাকেটের মোড়কে রাসায়নিক মেশানো অনেক পণ্য অত্যাধুনিক মলের চোখ ধাঁধানো তাকে সজ্জিত থাকে। সেই মোহে চড়া দামে আবার তা কিনেও নেন অনেকে। কিন্তু আমাদের চারপাশেই রয়েছে এমন অনেক জিনিস, যা আমাদের শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা তো বাড়ায়ই, পাশাপাশি চুল ও ত্বকের সৌন্দর্য রক্ষা করে।

পেয়ারা। হ্যাঁ, পেয়ারার মধ্যে ভিটামিন ‘সি’ থাকার কথা কমবেশি সকলেই জানেন। পেয়ারা পাতার ব্যথা উপশমের কাহিনিও অনেকের জানা। কিন্তু এই পেয়ারা পাতাতেই আপনার চুল পড়া বন্ধ হতে পারে তা জানেন কি? বোধহয় না। সঠিক পদ্ধতি জানলেই পাবেন উপকার। তাও বিনা খরচে। এর জন্য কী করতে হবে?

প্রথমে বেশ কিছু পেয়ারা পাতা নিন। তা ফুটন্ত গরম পানিতে দিয়ে কিছুক্ষণ সিদ্ধ করুন।

প্রায় ২০ মিনিট ধরে সিদ্ধ করার পর মিশ্রণটা একটা পাত্রে ছেঁকে ফেলুন। তারপর ঠান্ডা হতে দিন।

ভাল করে পানি দিয়ে চুল ধুয়ে ফেলুন। ড্রায়ার থাকলে তা দিয়ে চুল শুকিয়ে নিন।

এবার মিশ্রণটা অল্প অল্প করে চুলের ভিতরে লাগান। খেয়াল রাখবেন আপনার চুলে যেন অন্য কোনও কেমিক্যাল না থাকে।

মিশ্রণটা প্রায় ঘণ্টা দু’য়েক মাথায় রেখে দিতে হবে।

দুই ঘণ্টা পর ভাল করে চুল ধুয়ে নিন। তারপর চুল শুকাতে দিন। এই মিশ্রণ সপ্তাহে দুই থেকে তিনবার ব্যবহার করলে চুল পড়ার সমস্যা থেকে মুক্তি পাবেন। চুল ঘন ও শক্ত হবে। পাশাপাশি তাতে মসৃণতাও আসবে। কথায় বলে, একটি পেয়ারা নাকি ১০টি আপেলের সমান। ত্বকের মসৃণতা বজায় রাখতেও সাহায্য করে এই সহজলভ্য ফলটি।

কোষ্ঠকাঠিন্য পেটফাঁপা দূর করে লবঙ্গ

দীর্ঘকাল ধরে অম্লতা চিকিৎসায় লবঙ্গ ব্যবহৃত হচ্ছে। লবঙ্গের প্রাকৃতিক বৈশিষ্ট্যগুলি পেরিস্টালিসিস (পাকস্থলীতে খাবারের গতি নিয়ন্ত্রণ) বৃদ্ধি করে, লালা উৎপাদন বাড়ায়, পাচনে সহায়তা করে এবং অ্যাসিড রিফ্লেক্স বন্ধ করে। লবঙ্গ পেটের প্রদাহ কমায়। পেটের অন্যান্য রোগ যেমন বুক জ্বালা, অম্লতা এবং বদহজমেও এই লবঙ্গ উপকারী।

লবঙ্গ ও ডায়াবেটিস
লবঙ্গের ঔষধিগুণ প্রচুর। হজম এবং শ্বাস-প্রশ্বাসের সমস্যায় শত-শত বছর ধরে লবঙ্গ একটি কার্যকর ওষুধ হিসেবে ব্যবহৃত হয়ে আসছে। এতে রয়েছে পর্যাপ্ত পরিমাণে ভিটামিন A, C, K এবং B কমপ্লেক্স। এসবের পাশাপাশি ব্লাড সুগারের রোগীদের জন্যও দারুণ উপকারী লবঙ্গ। ২০০৬-এর একটি গবেষণায় প্রমাণ হয়েছিল, ডায়াবেটিস রোগীরা যদি রোজ ১ থেকে ৩ গ্রাম লবঙ্গ খান, তবে তাঁদের সুগারের পরিমাণ অনেকটাই কমে যায়।

লবঙ্গ ও অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট
ম্যাঙ্গানিজ, লোহা, সেলেনিয়াম, পটাশিয়াম এবং ম্যাগনেশিয়ামের মতো খনিজ পদার্থও রয়েছে এতে যা মানবদেহের জন্য অত্যন্ত উপকারী।

লবঙ্গ পরিপাকনালীর জন্য বিশেষভাবে উপকারী।

বদহজম, বায়ু, কোষ্ঠকাঠিন্য, পেটফাঁপা দূর করতে কার্যকরী লবঙ্গ। এছাড়া লবঙ্গর মধ্যে থাকে প্রচুর পরিমাণ পলিফেনলস। মানবশরীরে অ্যান্টিঅক্সিডেন্টের ঘাটতি পূরণ করে এই পলিফেনলস।

এছাড়াও দাঁতের মাড়ি, দাঁত জীবাণুমুক্ত রাখে লবঙ্গ। এর থেকে তৈরি লবঙ্গ তেল দিয়ে দাঁতের ব্যথা দূর করার তেল তৈরি হয়।

খেজুরের কিছু ঔষধি গুণাগুণ

মরু অঞ্চলের ফল খেজুর। পুষ্টিমানে যেমন এটি সমৃদ্ধ, তেমনি এর রয়েছে অসাধারণ কিছু ঔষধিগুণ। চিকিৎসাবিজ্ঞানে বলা হয়েছে, সারা বছর খেজুর খাওয়া স্বাস্থ্যের জন্য খুবই উপকারী। এছাড়া, এই ফলটিতে রয়েছে প্রাণঘাতী রোগ নিরাময়ের ক্ষমতা। চলুন জেনে নেই খেজুরের কিছু ঔষধি গুণাগুণ।

১. রুচি বাড়াতে খেজুরের কোন তুলনা হয় না। অনেক শিশুরা তেমন একটা খেতে চায় না, তাদেরকে নিয়মিত খেজুর খেতে দিলে রুচি ফিরে আসবে।

২. তুলনামূলকভাবে শক্ত খেজুরকে পানিতে ভিজিয়ে (সারা রাত) সেই পানি খালি পেটে খেলে কোষ্ঠকাঠিন্য দূর হয়। তাজা খেজুর নরম এবং মাংসল যা সহজেই হজম হয়।

৩. হৃদপিণ্ডের সমস্যা দূর করতে প্রতিদিন খেজুর খাওয়া অত্যন্ত জরুরী। গবেষণায় দেখা যায়, পুরোরাত খেজুর পানিতে ভিজিয়ে সকালে পিষে খাওয়ার অভ্যাস হার্টের রোগীর সুস্থতায় কাজ করে।

৪. ভিটামিন-এ সমৃদ্ধ এই ফল দৃষ্টিশক্তির জন্য গুরুত্বপূর্ণ। খেজুরে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন ও মিনারেল বিদ্যমান থাকায় অনেক রোগ নিরাময় করা সম্ভব। সাথে সাথে আমাদের শরীরের প্রয়োজনীয় চাহিদা মেটাতে সহায়তা করে।

৫. খুব দুর্বল লাগছে অথবা দেহে এনার্জির অভাব হচ্ছে? তাহলে ঝটপট

খেয়ে নিন খেজুর। তাৎক্ষণিকভাবে দেহে এনার্জি সরবরাহের ক্ষেত্রে খেজুরের তুলনা নেই।

৬. খেজুর বিভিন্ন ক্যান্সার থেকে শরীরকে সুস্থ রাখতে অনেক ভূমিকা পালন করে থাকে। যেমন খেজুর লাংস ও ক্যাভিটি ক্যান্সার থেকে শরীরকে দূরে রাখতে সাহায্য করে।

৭. খেজুরের মধ্যে রয়েছে স্যলুবল এবং ইনস্যলুবল ফাইবার ও বিভিন্ন ধরণের অ্যামিনো অ্যাসিড যা সহজে খাবার হজমে সহায়তা করে। এতে করে খাবার হজম সংক্রান্ত সমস্যা থেকে রেহাই পাওয়া যায়।

৮. খেজুরে আছে ডায়েটরই ফাইবার যা কলেস্টোরল থেকে মুক্তি দেয়। ফলে ওজন বেশি বাড়ে না, সঠিক ওজনে দেহকে সুন্দর রাখা যায়।

৯. রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়। পক্ষঘাত এবং সব ধরনের অঙ্গপ্রত্যঙ্গ অবশকারী রোগের জন্য খেজুর খুবই উপকারী।

১০. খেজুরের চূর্ণ মাজন হিসেবে ব্যবহার করলে দাঁত পরিষ্কার হয়।