কোষ্ঠকাঠিন্য ও পাইলসের সমস্যা দূর করে আমলকি

ভেষজ গুণে অনন্য একটি ফল আমলকি। এর ফল ও পাতা দুটিই ওষুধরূপে ব্যবহার করা হয়। বিভিন্ন অসুখ সারানো ছাড়াও আমলকি রোগ-প্রতিরোধ ক্ষমতা গড়ে তুলতে দারুণ সাহায্য করে। আমলকির গুণাগুণের জন্য আয়ুর্বেদিক ওষুধেও এখন আমলকির নির্যাস ব্যবহার করা হয়।

আমলকিতে রয়েছে প্রচুর ভিটামিন ‘সি’। পুষ্টি বিজ্ঞানীদের মতে, আমলকিতে পেয়ারা ও কাগজি লেবুর চেয়ে তিন গুণ ও ১০ গুণ বেশি ভিটামিন ‘সি’ রয়েছে। আমলকিতে কমলালেবুর চেয়ে ১৫ থেকে ২০ গুণ বেশি, আপেলের চেয়ে ১২০ গুণ বেশি, আমের চেয়ে ২৪ গুণ এবং কলার চেয়ে ৬০ গুণ বেশি ভিটামিন ‘সি’ রয়েছে।

চলুন জেনে নিই আমলকি খাওয়ার ১০টি উপকারিতা সম্পর্কে-

১. আমলকি চুলের টনিক হিসেবে কাজ করে এবং চুলের পরিচর্যার ক্ষেত্রে এটি একটি গুরুত্বপূর্ণ উপাদান। এটি কেবল চুলের গোড়া মজবুত করে তা নয়, এটি চুলের বৃদ্ধিতেও সাহায্য করে। এটি চুলের খুসকির সমস্যা দূর করে ও পাকা চুল প্রতিরোধ করে।

২. আমলকির রস কোষ্ঠকাঠিন্য ও পাইলসের সমস্যা দূর করতে পারে। এছাড়াও এটি পেটের গোলযোগ ও বদহজম রুখতে সাহায্য করে।

৩. এক গ্লাস দুধ বা পানির মধ্যে আমলকি গুঁড়ো ও সামান্য চিনি মিশিয়ে দিনে দু’বার খেতে পারেন। এ্যাসিডেটের সমস্যা কম রাখতে সাহায্য করবে।

৪. আধা চূর্ণ শুষ্ক ফল এক গ্লাস পানিতে ভিজিয়ে খেলে হজম সমস্যা কেটে যাবে। খাবারের সঙ্গে আমলকির আচার হজমে সাহায্য করে।

৫. প্রতিদিন সকালে আমলকির রসের সঙ্গে মধু মিশে খাওয়া যেতে পারে। এতে ত্বকের কালো দাগ দূর হবে ও ত্বকের উজ্জ্বলতা বাড়বে।

৬. আমলকির রস দৃষ্টিশক্তি বাড়াতে সাহায্য করে। এছড়াও চোখের বিভিন্ন সমস্যা যেমন চোখের প্রদাহ। চোখ চুলকানি বা পানি পড়ার সমস্যা থেকে রেহাই দেয়। আমলকি চোখ ভাল রাখার জন্য উপকারী। এতে রয়েছে ফাইটো-কেমিক্যাল যা চোখের সঙ্গে জড়িও ডিজেনারেশন

প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে।

৭. প্রতিদিন আমলকির রস খেলে নিঃশ্বাসের দুর্গন্ধ দূর হয় এবং দাঁত শক্ত থাকে। আমলকির টক ও তেতো মুখে রুচি ও স্বাদ বাড়ায়। রুচি বৃদ্ধি ও খিদে বাড়ানোর জন্য আমলকী গুঁড়োর সঙ্গে সামান্য মধু ও মাখন মিশিয়ে খাওয়ার আগে খেতে পারেন।

৮. রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় এবং মানসিক চাপ কমায়। কফ, বমি, অনিদ্রা, ব্যথা-বেদনায় আমলকি অনেক উপকারী। ব্রঙ্কাইটিস ও এ্যাজমার জন্য আমলকির জুস উপকারী।

৯. শরীর ঠাণ্ডা রাখে, শরীরের কার্যক্ষমতা বাড়িয়ে তোলে, পেশী মজবুত করে। এটি হৃদযন্ত্র, ফুসফুসকে শক্তিশালী করে ও মস্তিষ্কের শক্তিবর্ধন করে। আমলকির আচার বা মোরব্বা মস্তিষ্ক ও হৃদযন্ত্রের দুর্বলতা দূর করে। শরীরের অপ্রয়োজনীয় ফ্যাট ঝরাতে সাহায্য করে।

১০. ব্লাড সুগার লেভেল নিয়ন্ত্রণে রেখে ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে। কোলেস্টেরল লেভেলেও কম রাখাতে যথেষ্ট সাহায্য করে।

ঠাণ্ডা ও ফ্লু প্রতিরোধে রসুন

মসলাজাতীয় খাদ্য উপাদান রসুনের প্রাকৃতিক গুণের কথা কমবেশি আমাদের সবারই জানা। রসুন যে মানব স্বাস্থ্যের জন্য বেশ উপকারি তা অনেক আগে থেকেই প্রচলিত। এতে রয়েছে ফসফরাস, পটাশিয়াম, ম্যাগনেশিয়াম, জিংক, ক্যালসিয়াম এবং আয়রনের মতো খনিজ উপাদান। এগুলোর বিভিন্ন রকমের স্বাস্থ্য উপকারিতা রয়েছে। ঠাণ্ডাজনিত ফ্লু প্রতিরোধে এবং রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়াতে বেশ কার্যকরী।

রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়:
রসুনে থাকা উপাদান জীবাণু প্রতিরোধ করে এবং রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়। রসুনে থাকা সালফার শরীরের শ্বেত রক্ত কণিকার সঙ্গে ভাইরাসের সংযোগ ঘটতে দেয় না। এর ফলে সর্দি এবং ফ্লু সহজে আক্রান্ত করতে পারে না।

ঠাণ্ডা ও ফ্লু প্রতিরোধ করে:

গবেষণায় দেখা গেছে- রসুন কেবল অসুখই প্রতিরোধ করে না, এটি বিভিন্ন রোগের উপসর্গও কমায়। অনেকেই প্রায়ই সর্দি এবং ফ্লু আক্রান্ত হন। নিয়মিত রসুন খেলে এই অসুস্থতা থেকে রক্ষা পাওয়া যায়।
প্রতিদিন রসুন খাওয়া:
অন্তত দু-এক কোয়া রসুন প্রতিদিন খাওয়া উচিত।

অন্যান্য উপকারিতা:
রসুন উচ্চ রক্তচাপ কমাতে তাৎপর্য ভূমিকা রাখে। এটি শরীরে কোলস্টেরলের মাত্রা ঠিক রাখে। হৃদরোগের ঝুঁকি কমায়।

পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া:
রসুনের কিছু পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া রয়েছে। অতিরিক্ত রসুন খেলে পাকস্থলীতে জ্বালাপোড়া এবং প্রদাহপূর্ণ রোগ দেখা দিতে পারে। এছাড়াও অতিমাত্রায় রসুন খেলে শরীর গরম হয় এবং ত্বকে র্যাশ দেখা দিতে পারে।

সতর্কতা:
অ্যাজমা রোগী এবং গর্ভবতী নারীদের রসুন খাওয়া উচিত নয়। সার্জারি এবং অপারেশনের আগে রোগীর রসুন খাওয়া থেকে বিরত থাকা উচিত। এছাড়া অতিরিক্ত রসুন খাওয়া থেকে বিরত থাকুন।

যেসব ফল খেলে ত্বক ভাল থাকে

বাইরে থেকেই যতই যত্ন নেন না কেন, সঠিক খাবারগুলো শরীরে না পৌঁছালে ত্বকের উজ্জ্বলতা ধরে রাখা মুশকিল। নিয়মিত ফল খেলে ভাল থাকে ত্বক। আর এমন পাঁচটি ফল রয়েছে যা খেলে আপনার ত্বক ভাল থাকবে।

আসুন জেনে নেই যেসব ফল খেলে ত্বক ভাল থাকে।

১. ভিটামিন এ, সি, ডায়েটারি ফাইবার, পট্যাশিয়াম ও ম্যাগনেশিয়ামে ভরপুর আপেল। এতে রয়েছে প্রচুর অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট, যা ত্বকের ফ্রি র্যাডিকেলস দূর করে। তাই ত্বক ভালো থাকবে।

২. লেবুতে রয়েছে প্রাকৃতিক ব্লিচিং এজেন্ট ও প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন সি। যা ত্বকের দাগ ছোপ দূর করে। এছাড়া শরীর থেকে টক্সিন দূর করতে সাহায্য করে।

৩. পেঁপে খেলে অনেক উপকার পাবেন। প্রতিদিন ৬-৮ টুকরো পাকা পেঁপে খান। ত্বকের উজ্জ্বলতা ফিরে পাবেন।

৪. কলায় রয়েছে অ্যামাইনো অ্যাসিড, পটাশিয়াম ও প্রচুর পানি। এতে আপনার ত্বক হাইড্রেটেড থাকে এবং ব্রণের সমস্যাও কমে।

৫. ভিটামিন এ, ই, সি এবং কে, ফ্ল্যাভোনয়েড, পলিফেনোলিকস, বিটা ক্যারোটিন এবং জ্যান্টোফিল রয়েছে। এই সব আপনার ত্বককে ডিএনএ ড্যামেজ থেকে বাঁচায়।

বিরল রোগের সন্ধান, রক্ত জমাট বেঁধে কেড়ে নিচ্ছে পুরুষদের প্রাণ!

পুরুষদের শরীরে অজান্তে বাসা বাঁধছে নতুন অসুখ। এমন এক ভয়ঙ্কর অসুখের সন্ধান পেলেন বিশেষজ্ঞরা। তাদের কথায়, মারাত্মক সে রোগ প্রাণ কেড়ে নিচ্ছে প্রায় ৪০ শতাংশ পুরুষের। এই রোগের মধ্যে শিরাতে রক্ত জমাট থেকে শুরু করে রয়েছে একাধিক উপসর্গ। এই রোগকে vacuoles, E1 catalyst, X-connected, autoinflammatory and physical condition – VEXAS বলা হচ্ছে।

এই রোগে ঘন ঘন জ্বর আসছে রোগীদের। বিশেষজ্ঞরা বলেছেন, ভেক্সাসের কারণে শিরাতে রক্ত জমাট বাঁধা, বারবার জ্বর, ফুসফুস অস্বাভাবিকতা এবং শরীরের কোষগুলোতে শূন্যতার মতো সমস্যা দেখা দিচ্ছে।

ইউবিএ ওয়ান জিনের পরিবর্তনের ফলে এই রোগ দেখা দিচ্ছে এবং এর দ্বারা আক্রান্ত ৪০ শতাংশ রোগী মারা যাচ্ছে। গবেষকদের এই অনুসন্ধান নিউ ইংল্যান্ড জার্নাল অব মেডিসিনে প্রকাশিত হয়েছে।

২,৫০০ জনের ওপর গবেষণা করা হয়েছে। গবেষণা পরিচালনা করেছেন ন্যাশনাল হিউম্যান জিনোম রিসার্চ ইনস্টিটিউট (এনএইচজিআরআই) এর বিশেষজ্ঞরা। যার মধ্যে ৮০০ এর বেশি সংখ্যক মানুষের শরীরে এই রোগের উপসর্গ পাওয়া গেছে।

এই রোগ বিপজ্জনক হতে পারে বলে শঙ্কিত বিশেষজ্ঞরা। এই রোগের ক্ষেত্রে সারা শরীরে ব্যথা শুরু হয়।

জাতীয় মানব জিনোম গবেষণা ইনস্টিটিউটের ইনট্রামালাল রিসার্চ প্রোগ্রামের প্রধান ড. ড্যান কাস্টনার বলেছেন, “এটিতে আক্রান্ত রোগীরা খুব দুর্বল হয়ে পড়ে, কোনও ড্রাগই কাজ করে না। ২৫০০ জনর মধ্যে অজানা রোগে আক্রান্ত প্রায় ৮০০, বাকি ২০০ জনের শরীরে জ্বর ও ব্যাথা রয়েছে। সূত্র: ডেইলি মেইল, এনবিসিনিউজ

হজমের সমস্যায় কাজে লাগান আদার টোটকা

আদায় রয়েছে এমন ঔষধিগুণ যা একাধিক রোগ মোকাবিলায় সাহায্য করে। আসুন এবার আদার আশ্চর্য স্বাস্থ্যগুণ সম্পর্কে সবিস্তারে জেনে নেওয়া যাক-

প্রতিদিন সকালে এক কাপ আদা চা খেলেই দূর হবে সর্দি, কাশি, জ্বর ও গা ব্যথা। একাধিক গবেষণায় দেখা গেছে, ব্যাক্টেরিয়া ঘটিত যে কোনও সংক্রমণ ঠেকাতে আদার রস খুবই কার্যকরী।

ওজন কমানোর ক্ষেত্রে মোক্ষম দাওয়াই হতে পারে আদা। আদা ক্যালরি দ্রুত বার্ন করতে সক্ষম। তাছাড়া আদার রস কার্বোহাইড্রেট দ্রুত হজম করায়, মেটাবলিজম রেট বাড়ায়, ইনসুলিনের নিঃসরণ বাড়ায়। ফলে ওজন সহজেই নিয়ন্ত্রণে থাকে।

উচ্চ রক্তচাপের সমস্যা নিয়ন্ত্রণে রাখতে আদা অত্যন্ত কার্যকরী। এর জন্য প্রতিদিন ৭৫ থেকে ১০০ মিলিগ্রাম আদাই যথেষ্ট।

গরম পানির সঙ্গে আদা মিশিয়ে খেলে বাতের ব্যথাও কমে। একদল মার্কিন

গবেষক দাবি করেন, আর্থ্রাইটিসের মতো সমস্যাও কমে যেতে পারে আদার রসে। এছাড়া হজমের সমস্যা, বুক জ্বালা বা গ্যাস অম্বলে আদা অত্যন্ত কার্যকরী।

রক্তে ইনসুলিনের ভারসাম্য বজায় রাখে ধনেপাতা

অনেকেই মনে করেন, ধনেপাতা শুধু রান্নার স্বাদ বাড়াতে কাজে লাগে। কিন্তু একাধিক স্বাস্থ্য সমস্যা দূর করতেও এর জুড়ি মেলা ভার। আসুন আমাদের আজকের এই প্রতিবেদন থেকে জেনে নেওয়া যাক ধনেপাতার কয়েকটি স্বাস্থ্যগুণ সম্পর্কে যেগুলি হয়তো অনেকেরই অজানা-

১) লিভার বা যকৃতকে সুস্থ রাখতে ধনেপাতা অত্যন্ত কার্যকরী একটি ভেসজ উপাদান। নিয়মিত নির্দিষ্ট পরিমাণে ধনেপাতা খেতে পারলে লিভারের একাধিক সমস্যা থেকে দূরে থাকা যায়।

২) দাঁত ও মাড়ির সুস্থতায় ধনেপাতা অত্যন্ত কার্যকরী একটি ভেসজ উপাদান। ধনেপাতা দাঁতের ফাঁকে ব্যাক্টেরিয়াকে বাসা বাঁধতে বাধা দেয়। ফলে সুস্থ থাকে দাঁত ও মাড়ি।
৩) ধনেপাতায় থাকা আয়রন রক্তাল্পতা রোধে সাহায্য করে।

৪) ধনেপাতার মধ্যে অ্যান্টিসেপটিক উপাদান থাকায় তা শরীরে টক্সিন দূর করতেও সাহায্য করে। এর অ্যান্টিফাঙ্গাল এবং অ্যান্টিঅক্সিড্যান্ট উপাদান বিভিন্ন চর্মরোগের ঝুঁকি কমাতে সাহায্য করে।

৫) ধনেপাতা রক্তে ইনসুলিনের ভারসাম্য বজায় রাখে আর রক্তে শর্করার পরিমাণও নিয়ন্ত্রণে রাখে।

৬) ধনেপাতা রক্তে কোলেস্টেরলের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করে।

[redacted]

[redacted]

[redacted]:

[redacted] : [redacted]

[redacted] : [redacted]

[redacted]:

[redacted] [redacted]:

তারুণ্য ধরে রাখতে চিরতার গুরুত্ব অপরিসীম

চিরতার স্বাদ তেতো হলেও এই ফলটির রয়েছে নানান গুণ। চিরতার ডালপালা ধুয়ে পরিষ্কার করে পানিতে ভিজিয়ে রেখে সকালে ওই পানি পান করলে অনেক উপকার পাওয়া যায়।

চিরতা হৃৎপিণ্ড ও যকৃতের সবলকারক, চোখের জ্যোতিবর্ধক ও জ্বর রোগে বিশেষ উপকারী এই চিরতা।

চিরতার উপকারিতা ও গুণাগুণ সম্পর্কে আলোচনা করা হল;
১। শরীরের রোগ-প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়িয়ে তোলে।
২। নিয়মিত তিতা খাবার খেলে অসুখ হওয়ার প্রবণতা কম থাকে।
৩। চিরতা খেলে যেকোনো কাটা, ছেঁড়া, ক্ষতস্থান দ্রুত শুকায়।
৪। ডায়াবেটিসের রোগীদের জন্য চিরতা ভীষণ জরুরি পথ্য। চিরতার রস দ্রুত রক্তে চিনির মাত্রা কমিয়ে দেয়।
৫। উচ্চমাত্রার কোলেস্টেরল, উচ্চরক্তচাপ, অতি ওজনবিশিষ্ট ব্যক্তির জন্যও চিরতা দরকারি।
৬। টাইফয়েড জ্বর হওয়ার পর আবারও অনেকের প্যারাটাইফয়েড জ্বর হয়। তাই টাইফয়েড জ্বরের পরে চিরতার রস খেলে যথেষ্ট উপকার পাওয়া যায়।
৭। চিরতার রস কৃমিনাশক।
৮। তারুণ্য ধরে রাখতেও চিরতার গুরুত্ব অপরিসীম।
৯। শরীরের ঝিমুনিভাব, জ্বরজ্বর লাগা দূর করে চিরতার রস।
১০। নিয়মিত তিতা বা চিরতার রস খেলে ফুড পয়জনিং হওয়ার আশঙ্কা কম থাকে।
১১। চিরতা রক্ত পরিষ্কারক হিসেবে কাজ করে।
১২। যাদের ডায়াবেটিস নেই কিন্তু রক্তে চিনির পরিমাণ সবসময় স্বাভাবিকের তুলনায় বেশি থাকে, তাদের জন্য চিরতা গুরুত্বপূর্ণ হাতিয়ার।

[redacted]!

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[illegible]

[illegible], [illegible], [illegible], [illegible], [illegible] [illegible], [illegible], [illegible] [illegible]

[illegible]

[illegible]. [illegible]

[illegible]. [illegible]

[illegible]. [illegible] G.E.R.D [illegible] G.E.R.D [illegible]

[illegible]. [illegible]

[illegible]. [illegible], [illegible]

[illegible]. [illegible]