রুচি বাড়াতে সাহায্য করে আদা

আদার রসে রয়েছে জিনজেরল নামের রাসায়সিক উপাদান, যা দেহের সিমপ্যাথেটিক সিস্টেমে বিটা এগনিস্ট হিসেবে কাজ করে, অর্থাৎ বন্ধ শ্বাসনালী খুলে দেয়, সাইনাসগুলোকে পরিষ্কার রাখে, শ্বাস-প্রশ্বাসে সাহায্য করে।

হাঁপানি রোগে ব্যবহৃত বিটা এগনিস্ট ওষুধের প্রায় সমান কার্যকরী এই রস যা গবেষণায় প্রমাণিত হয়েছে। এ ছাড়া শোগাওল নামের উপাদান মস্তিষ্কের বিভিন্ন কেন্দ্রের ওপর কাজ করে বমি ভাব বা বমি অনেকটাই কমাতে পারে।

বিজ্ঞানীরা যেসব সমস্যায় আদার ব্যবহারের সুফল মেনে নিয়েছেন সেগুলো হলো:

যাত্রাকালীন অসুস্থতা বা মোশন সিকনেস কমানো এবং গর্ভবতী নারীদের মর্নিং সিকনেসে দারুণ কাজে আসে আদার রস। এটি পেটের ব্যথা, গ্যাস কমায়, রুচি বাড়াতে সাহায্য করে।

এন্টি ইনফ্লামেটেরি গুণ থাকায় বাত ব্যথার রোগীদেরও উপকারে আসে নিয়মিত আদা বা আদার রস সেবন। ফিলাডেলফিয়ায় এসিটামিনোফের বা প্যারাসিটামল ও আদার রস পাশাপাশি ব্যবহার করে ব্যথা-বেদনা কমাতে প্রায় সমান কার্যকারিতা পাওয়া গেছে।

আদা মাইগ্রেন রোগীদেরও আরাম দিতে পারে। আদার রস পাকস্থলীতে মিউকাস আবরণ তৈরিতে সাহায্য করে। এ কারণে ভারী খাবারের পর আদা চিবানো একটি প্রাচ্যদেশীয় অভ্যেস। এ ছাড়া এটি অন্ত্রে বিভিন্ন পুষ্টি উপাদানের শোষণ বাড়ায়।

বাদাম খাওয়ার স্বাস্থ্যগত

[redacted]

[redacted]

[redacted]:

[redacted]:

[redacted]:

[redacted]:

অক্সিড্যান্টস, খনিজ ও ভিটামিন গুলো সঠিক মাত্রায় থাকায় কার্ডিওভাসকুলার, কোলেস্টেরল এমনকি ক্যানসারের মত কঠিন রোগ হওয়ার হাত থেকে রক্ষা পাওয়া যায়।

পেস্তা:

অন্যান্য বাদামগুলির তুলনায় দাম একটু বেশি হলেও এর পুষ্টিগুণ অনেক। পেস্তা বাদাম খেতে খুবই সুস্বাদু। তাই পায়েস, অথবা কোনও মিষ্টির উপরে গার্নিশ করতে এর ব্যবহার চোখে পড়ে। এটি ওজন হ্রাস, রক্তচাপ, রক্তে শর্করার পরিমাণ ও কোলেস্টেরলের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখতে সহায়তা করে।

চলচ্চিত্রে নায়িকা হিসেবে ধরা দিচ্ছেন এভ্রিল

মিস ওয়ার্ল্ড বাংলাদেশ প্রতিযোগিতা থেকে আলোচনায় মডেল জান্নাতুন নাঈম এভ্রিল। মুকুট হারালেও নিজ যোগ্যতায় এগিয়ে চলেছেন এই তরুণী।

টিভি নাটক, মডেলিং ও গানচিত্রে তার সরব উপস্থিতি। এবার চলচ্চিত্রে অভিনয় করতে যাচ্ছেন।

প্রথমবারের মত ‘ক্যাশ’ নামে একটি চলচ্চিত্রে অভিনয় করছেন এভ্রিল।

ক্যাশ ছবির নির্মাতা সৈকত নাসির। স্বদেশ এন্টারটেইনমেন্ট প্রযোজিত ছবিটির গল্প ও সংলাপ লিখেছেন আসাদ জামান।

এভ্রিল ছাড়াও এ চলচ্চিত্রে অভিনয় করছেন অভিনেতা নিরব ও অভিনেত্রী পূজা চেরি। এতে আরও বেশ কয়েকটি চরিত্রে দেখা যাবে নবাগত অভিনয়শিল্পী এল আর খান সীমান্ত, ফারহান খান রিও ও জন জাহিদকে।

জানুয়ারির প্রথম সপ্তাহ থেকেই ছবির দৃশ্যধারণ শুরু হবে বলে জানান সৈকত নাসির।

২০১৭ সালে মিস ওয়ার্ল্ড বাংলাদেশ প্রতিযোগিতায় চ্যাম্পিয়ন হওয়ার পর তথ্য গোপনের দায়ে সেরার মুকুট হারিয়েছিলেন এভ্রিল।

করোনায় আক্রান্ত হয়ে যা বললেন মাহিরা খান

করোনাভাইরাসে আক্রান্ত হয়েছেন শাহরুখ খানের ‘রইস’ ছবির পাকিস্তানি নায়িকা মাহিরা খান। সামাজিক মাধ্যমে মাহিরা নিজেই জানিয়েছেন এই খবর।

করোনায় আক্রান্ত হয়ে এক ইন্সটাগ্রাম পোস্টে মাহিরা বলেছেন, “আমার কোভিড-১৯ পরীক্ষার ফল পজিটিভ এসেছে। আমি বর্তমানে আইসোলেশনে আছি এবং গত কয়েক দিন যারা আমার সংস্পর্শে এসেছেন, তাদেরকে বিষয়টি অবগত করছি। এটা কঠিন, কিন্তু দ্রুতই সব ঠিক হয়ে যাবে, ইনশাআল্লাহ।”

সবাইকে স্বাস্থ্য সচেতন হওয়ার আহবান জানিয়ে মাহিরা আরও লিখেছেন, “নিজের ও অন্যের মঙ্গলের জন্য সবাই মাস্ক পরিধান করুন এবং অন্য নিয়মকানুনগুলো মেনে চলুন।”

শাহরুখ খানের সঙ্গে বলিউডে ‘রইস’ ছবিতে দেখা যায় মাহিরা খানকে৷ তবে এর আগে থেকেই পাকিস্তানের খুব জনপ্রিয় অভিনেত্রী মাহিরা।

ডিমের সাদা অংশের যত উপকারিতা

প্রোটিনের প্রধান উৎস হিসেবে প্রথম সে খাবারটির নাম আসে তা হলো ‘ডিম’। ডিমের সাদা অংশ ভিটামিন বি সমৃদ্ধ এবং কোলেস্টেরল মুক্ত। এছাড়া ডিমের সাদা অংশের রয়েছে আরও অনেক উপকারিতা।

আসুন তাহলে জেনে নেই ডিমের সাদা অংশের যত উপকারিতা-

দুর্বল হাড়ের পক্ষে উপকারী
ডিমের সাদা অংশ ক্যালসিয়ামে ভরপুর। এটি আপনার হাড়কে শক্তিশালী ও মজবুত করতে সহায়তা করে। শরীরে ক্যালসিয়ামের ঘাটতি হলে আপনি ডিমের সাদা অংশ খেতে পারেন। এছাড়াও অস্টিওপোরোসিস, রিকেটস ও হাড়ের নানান গুরুতর সমস্যা দূর করতে সাহায্য করে ডিমের এই সাদা অংশ।

হৃৎপিণ্ড ভালো রাখে

রক্ত জমাট বাঁধার মতো সমস্যার জন্য ডিমের সাদা অংশ খুব উপকারী। ডিমের সাদা অংশে প্রচুর পরিমাণে ভিটামিন এবং খনিজ পদার্থ থাকে, যা আপনার রক্ত সঞ্চালন বাড়াতে সহায়তা করে। এছাড়াও এতে পটাসিয়াম থাকে যা হৃৎযন্ত্রের সমস্যাগুলি থেকে আপনাকে দূরে রাখতে সাহায্য করে।

উচ্চ রক্তচাপের সমস্যায় উপকারী

রক্তচাপ বেশি থাকলে ডিমের সাদা অংশ খেতে পারেন। কারণ এতে প্রচুর পরিমাণে পটাসিয়াম থাকে যা আপনার রক্তচাপের স্তর নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করে।

ক্লান্তি দূর করতে

ডিমের সাদা অংশ খেলে দেহে আয়রনের ঘাটতি দূর হয়। যদি আপনি মাথা ঘোরা বা ক্লান্ত বোধ করার মতো সমস্যায় ভোগেন তবে দিনে একটি করে ডিম খান। ম্যাগনেসিয়াম এবং ম্যাঙ্গানিজ সমৃদ্ধ এই খাদ্য আপনার শরীর থেকে ক্লান্তি দূর করবে।

পেশীর জন্য উপকারী

ডিমের সাদা অংশকে প্রোটিনের ‘পাওয়ার হাউস’ বলা হয়ে থাকে। ফলে মজবুত পেশী গঠনে সহায়ক ডিম। পেশী শক্ত রাখতে চাইলে প্রতিদিনের খাদ্যতালিকায় ডিমের সাদা অংশ রাখতে পারেন।

ত্বকের যত্নে

ডিমের সাদা অংশ ত্বক টানটান, ত্বকের তৈলাক্ততা দূর, ব্রণ প্রতিরোধ ও মুখের অবাঞ্ছিত লোম অপসারণে অত্যন্ত উপকারী।

[redacted]

[redacted]

[redacted]?

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

রাতে ভাত খেয়েও যেভাবে ওজন কমানো যায়

মেদ ভুঁড়ি কিংবা একটু বাড়তি ওজন কমানোর জন্য বেশিরভাগ মানুষ চিন্তিত থাকেন। কী করলে, কী কী না খেলে ওজন কমবে, কোন কোন খাবার ওজন কমায়, ডায়েট করতে চাইলে কীভাবে করতে হবে- নানা ভাবনাচিন্তা করেন অনেকেই। সেই মোতাবেক গুগলে চলে সার্চের পালা।

অনেকেই আছেন যারা ওজন কমানোর জন্য রাতের খাবার খান না। কিন্তু আপনি জানেন কি, ওজন কমানোর জন্য রাতের বেলা খাবারের গুরুত্ব কতটা বেশি? দীর্ঘ ৮-১০ ঘণ্টা না খেয়ে থাকতে হবে, তাই বলে রাতের বেলা খাওয়া বাদ দিয়ে ডায়েট করা মোটেও ভালো কোনও বুদ্ধি নয়। রাতের বেলা খাবার না খেয়ে থাকলে লাভের থেকে ক্ষতির পরিমাণই বেশি। ওজন তো কমবেই না বরং স্বাস্থ্যহানি ঘটবে।

তাই চলুন জেনে নেওয়া যাক কীভাবে রাতের বেলা ভাত খেয়েও ওজন কমানো যায়:-

রাতের ডায়েট প্ল্যান: যারা ভাত জাতীয় খাবার পছন্দ করেন

অনেকেই আছেন যারা ভাবেন ভাত খেয়ে ওজন কমানো যায় না। কথাটি সম্পূর্ণ ভুল। পরিমিত পরিমাণ ভাত ওজন কমাতে বেশ সহায়ক। নিয়ম করে রাতের বেলা এই চার্ট-টি অনুসরণ করেই দেখুন ওজন কমে কিনা!

১ কাপ ভাত: ভাতের পরিমাণ ১ কাপই হতে হবে। কোনওভাবেই এর চাইতে বেশি নয়।
১ টুকরা মাছ/মাংস: মাঝারি আকৃতির এক টুকরা মাছ/মাংস শরীরের আমিষের চাহিদা পূরণ করবে।
১ কাপ সবজি: সবজিভাজি অনেকাংশে ফ্যাট কমায়। ১ কাপ পরিমাণ সবজি অবশ্যই ডায়েট চার্ট-এ রাখবেন।। সবচাইতে ভালো হয় কাঁচা সবজির সালাদ রাখলে।
১ কাপ ডাল: ডাল ফ্যাট কাটতে সহায়তা করে। পাশাপাশি পুষ্টি যোগায় শরীরে।
টক দই: ১ কাপ টক দই। এটা খাবার হজমে সাহায্য করবে। সূত্র: জিনিউজ

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]:
[redacted]

[redacted]:
[redacted]

আমেরিকান মেডিকেল অ্যাসোসিয়েশন জার্নালে প্রকাশিত একটি গবেষণায় দেখানো হয় যে, যে সকল অল্পবয়সী নারীরা বেশি পরিমাণে ফলিক এসিডযুক্ত খাবার খান তাদের হাইপারটেনশন এর প্রবণতা কমে যায়। যেহেতু ছোলায় বেশ ভাল পরিমাণ ফলিক এসিড থাকে সেহেতু ছোলা খেলে রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে রাখা সহজ হয়। এছাড়া ছোলা বয়সসন্ধি পরবর্তীকালে মেয়েদের হার্ট ভাল রাখতেও সাহায্য করে।

রক্ত চলাচল:
অপর এক গবেষণায় দেখা গেছে যে যারা প্রতিদিন ১/২ কাপ ছোলা, শিম এবং মটর খায় তাদের পায়ের আর্টারিতে রক্ত চলাচল বেড়ে যায়। তাছাড়া ছোলায় অবস্থিত আইসোফ্লাভন ইস্কেমিক স্ট্রোকে আক্রান্ত ব্যক্তিদের আর্টারির কার্যক্ষমতাকে বাড়িয়ে দেয় ।

ক্যান্সার রোধে:
কোরিয়ান গবেষকরা তাদের গবেষণায় প্রমাণ করেছেন যে বেশি পরিমাণ ফলিক এসিড খাবারের সাথে গ্রহণের মাধ্যমে নারীরা কোলন ক্যান্সার এবং রেক্টাল ক্যান্সার এর ঝুঁকি থেকে নিজিদেরকে মুক্ত রাখতে পারেন। এছাড়া ফলিক এসিড রক্তের অ্যালার্জির পরিমাণ কমিয়ে এ্যজমার প্রকোপও কমিয়ে দেয়। আর তাই নিয়মিত ছোলা খান এবং সুস্থ থাকুন।

রমজানে:
রমজান মাসে ইফতারের সময় জনপ্রিয় খাবার হলো ছোলা। আমাদের দেশে ছোলার ডাল নানাভাবে খাওয়া হয়। দেহকে করে দৃঢ়, শক্তিশালী, হাড়কে করে মজবুত, রোগ প্রতিরোধক্ষমতা বৃদ্ধির জন্য এর ভূমিকা অপরিহার্য। এতে রয়েছে প্রচুর পরিমাণে পটাশিয়াম।

কোলেস্টেরল:
ছোলা শরীরের অপ্রয়োজনীয় কোলেস্টেরল কমিয়ে দেয়। ছোলার ফ্যাট বা তেলের বেশির ভাগ পলিআনস্যাচুরেটেড ফ্যাট, যা শরীরের জন্য ক্ষতিকর নয়। প্রোটিন, কার্বোহাইড্রেট ও ফ্যাট ছাড়া ছোলায় আরও আছে বিভিন্ন ভিটামিন ও খনিজ লবণ।

কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে:
ছোলায় খাদ্য-আঁশও আছে বেশ। এ আঁশ কোষ্ঠকাঠিন্য সারায়। খাবারের আঁশ হজম হয় না। এভাবেই খাদ্যনালী অতিক্রম করতে থাকে। তাই পায়খানার পরিমাণ বাড়ে এবং পায়খানা নরম থাকে।

ডায়াবেটিসে উপকারী:

১০০ গ্রাম ছোলায় আছে: প্রায় ১৭ গ্রাম আমিষ বা প্রোটিন, ৬৪ গ্রাম শর্করা বা কার্বোহাইড্রেট এবং ৫ গ্রাম ফ্যাট বা তেল। ছোলার শর্করা বা কার্বোহাইডেটের গ্লাইসেমিক ইনডেক্স কম। তাই ডায়াবেটিক রোগীদের জন্য ছোলার শর্করা ভাল। প্রতি ১০০ গ্রাম ছোলায় ক্যালসিয়াম আছে প্রায় ২০০ মিলিগ্রাম, লৌহ ১০ মিলিগ্রাম, ও ভিটামিন এ ১৯০ মাইক্রোগ্রাম। এছাড়া আছে ভিটামিন বি-১, বি-২, ফসফরাস ও ম্যাগনেসিয়াম। এর সবই শরীরের উপকারে আসে।

যৌনশক্তি বৃদ্ধিতে:
যৌনশক্তি বৃদ্ধিতে এর ভূমিকা যথেষ্ট গুরুত্বপূর্ণ। শ্বাসনালিতে জমে থাকা পুরনো কাশি বা কফ ভালো হওয়ার জন্য কাজ করে শুকনা ছোলা ভাজা। ছোলা বা বুটের শাকও শরীরের জন্য ভীষণ উপকারী। প্রচুর পরিমাণে ডায়াটারি ফাইবার বা আঁশ রয়েছে এই ছোলায় ও ছোলার শাকে। ডায়াটারি ফাইবার খাবারে অবস্থিত পাতলা আঁশ, যা কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে।

রক্তের চর্বি কমায়ঃ
ছোলার ফ্যাটের বেশিরভাগই পলি আনস্যাচুয়েটেড। এই ফ্যাট শরীরের জন্য মোটেই ক্ষতিকর নয়, বরং রক্তের চর্বি কমায়।

অস্থির ভাব দূর করেঃ
ছোলায় শর্করার গ্লাইসেমিক ইনডেক্সের পরিমাণ কম থাকায় শরীরে প্রবেশ করার পর অস্থির ভাব দূর হয়।

রোগ প্রতিরোধ করেঃ
কাঁচা ছোলা ভিজিয়ে কাঁচা আদার সঙ্গে খেলে শরীরে আমিষ ও অ্যান্টিবায়োটিকের চাহিদা পূরণ হয়। আমিষ মানুষকে শক্তিশালী ও স্বাস্থ্যবান বানায় এবং অ্যান্টিবায়োটিক যে কোনো অসুখের জন্য প্রতিরোধ গড়ে তোলে।

জ্বালাপোড়া দূর করেঃ
সালফার নামক খাদ্য উপাদান থাকে এই ছোলাতে। সালফার মাথা গরম হয়ে যাওয়া, হাত-পায়ের তলায় জ্বালাপোড়া কমায়।

মেরুদণ্ডের ব্যথা দূর করেঃ
এছাড়াও এতে ভিটামিন ‘বি’ও আছে পর্যাপ্ত পরিমাণে। ভিটামিন ‘বি’ মেরুদণ্ডের ব্যথা, স্নায়ুর দুর্বলতা কমায়।

ছোলা অত্যন্ত পুষ্টিকর। এটি আমিষের একটি উল্লেখযোগ্য উৎস। এতে

আমিষ মাংস বা মাছের পরিমাণের প্রায় সমান। তাই খাদ্যতালিকায় ছোলা থাকলে মাছ মাংসের প্রয়োজন পরে না। ত্বকে আনে মসৃণতা। কাঁচা ছোলা ভীষণ উপকারী। তবে ছোলার ডালের তৈরি ভাজা-পোড়া খাবার যত কম খাওয়া যায় ততই ভালো। তাই হজমশক্তি বুঝে ছোলা হোক পরিবারের শক্তি।

যে দশ খাবারে করোনা প্রতিরোধ সম্ভব!

করোনার এই সময়ে শরীরে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ানোর বিভিন্ন পদ্ধতির খোঁজে ঘাম ঝড়াচ্ছেন বিজ্ঞানীরা। আমেরিকান প্রখ্যাত হৃদরোগ বিশেষজ্ঞ জেমস ডিক্লেন্টনিও তার নতুন বই দ্য ইমিউনিটি ফিক্সে করোনার দিনে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ানোর বিভিন্ন পদ্ধতির সন্ধান দিয়েছেন। জেমসের কথায় হাতের কাছেই আছে এমন কিছু খাবার যা করোনার দিনে সহজেই প্রতিরোধের দেওয়াল তৈরি করতে পারে শরীরে।

অনেকেই সেলেনিয়াম সম্পর্কে খুব বেশি জানে না সেলেনিয়ামের ঘাটতি করোনভাইরাস সংক্রমণের ঝুঁকি বাড়িয়ে তোলে। আবার সাম্প্রতিক গবেষণায় দেখা গেছে, যে ভিটামিন ডি এর অভাব করোনার হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়িয়ে তোলে। অনেকগুলি ক্ষেত্রেই দেখা গেছে যে, ভিটামিন ডি এর ঘাটতির কারণে শরীরে করোনার সংক্রমণের সম্ভাবনা থাকে। প্রচুর পরিমাণে রোদে ভিটামিন ডি পাওয়া যায়।

লবণের মধ্যে পাওয়া ক্লোরাইড রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাতে অনেক লোকেই বুঝতে পারেন না যে লবণ কোনও বিষ নয়, এটি শরীরের জন্য প্রয়োজনীয় খনিজ।
বিজ্ঞানীরা দাবি করেছেন যে, বিশ্বের অর্ধেকেরও বেশি জিঙ্কের অভাব রয়েছে। বিজ্ঞানীদের মতে, বহু প্রদেশের লোকেরাই জিঙ্কযুক্ত খাবার কম খান। ঝিনুক, কাঁকড়া, বাদাম এবং বীজে প্রচুর পরিমাণে পাওয়া যায়। দস্তার ঘাটতি সহজেই আপনার শরীরে অনেকগুলি ভাইরাস প্রবেশ করতে পারে।

জিঙ্কের মতো, তামা শরীরের জন্য একটি প্রয়োজনীয় খনিজ। তামা শরীরের ইমিউন সিস্টেমের জন্যও গুরুত্বপূর্ণ কারণ এটি শরীরকে আয়রন ব্যবহারে সহায়তা করে।

ভিটামিন সি মানুষের জন্য একটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ উপাদান। ভিটামিন সি সংক্রমণে লড়াইয়ের প্রতিরোধক কোষের ক্ষমতা বাড়ায়। বিজ্ঞানীরা বলেছেন যে সংক্রমণের পরে ভিটামিন সি গ্রহণ করা কার্যকরী নয়। বরং নিয়মিত যোগান থাকলেই ভালো।

ফুসফুসের প্রদাহ রোধ করে গ্লুটাথিয়ানিন জাতীয় খাবার। এই ধরনেক খাবার রাখা উচিত ডায়েটে।

এন-এসিটাইলসিস্টাইন এমন একটি প্রোটিন যা দেহে গ্লুটাথিয়নের মাত্রা বাড়াতে সহায়তা করে। সর্দি এবং ফ্লু সহজেই এন-এসিটাইলসিস্টাইন দ্বারা সৃষ্ট হয় না। আলফা লাইপোইক অ্যাসিড অ্যান্টিঅক্সিড্যান্ট হিসাবে কাজ করে। এর মাধ্যমে দেহের প্রাকৃতিক অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট বৃদ্ধি পায়।

শীতে ত্বক উজ্জ্বল করে নারিকেল তেল, কিন্তু কীভাবে ব্যবহার করবেন?

ইতিমধ্যেই ত্বকে শীতটান পড়েছে। গোসলের পর কিছু একটা না মাখলে, সারাদিন ত্বকে শুষ্ক ভাব থাকে! এই শুষ্কতার হাত থেকে রেহাই পেতে দামি দামি ক্রিম বা ময়েশ্চারাইজারের খুব একটা দরকার নেই। বরং এবার শীতে নিজের যত্ন নিতে হাতে তুলে নিন নারিকেল তেল!

শীতের রূপচর্চায় নারিকেল তেলের থেকে ভালো আর কিছু হতেই পারে না। শুষ্কতা দূর করতে নারিকেল তেল একেবারে ম্যাজিকের মতো কাজ করে।

কিন্তু কীভাবে ব্যবহার করবেন নারিকেল তেল?

রাতে শোয়ার সময় ভালো করে মুখ পরিষ্কার করুন। দু’চামচ নারকেল

তেল অল্প গরম করে, তাতে তুলা ভিজিয়ে মুখে মেখে নিন। হালকা হাতে মাসাজ করুন। ত্বকের শুষ্কতা কমাতে এটা দারুণ কাজ করে।

বলিরেখা মেটাতে নারকেল তেল একেবারে বোটক্সের মতো কাজ করে। রাতে শোয়ার সময় নারকেল তেল মুখে মাসাজ করুন। নিয়মিত এটা করলে দূর হবে বলিরেখা। রোদে পড়া দাগ তুলতেও নারকেল খুব ভালো ফলদায়ক। গোসলের পানিতে কয়েক ফোটা নারিকেল তেল ফেলে দিন। এই পানিতে স্নান করলে গায়ের দুর্গন্ধ দূর হবে। ওয়্যাক্সিং করার পর নিয়মিত নারিকেল তেল মাসাজ করুন। ত্বক নরম হবে।

ক্লিনজার হিসেবেও নারকেল তেল খুব ভালো কাজ দেয় ৷ তবে এটা মনে রাখবেন, নারিকেল তেল মেখে রোদে বের হবেন না। প্রয়োজনে রাতেই ব্যবহার করুন নারিকেল তেল।