শরীরকে রোগ মুক্ত রাখতে ত্রিফলার বাস্তবিকই কোনও বিকল্প নেই। আয়ুর্বেদ শাস্ত্রে এর এত কদর। তিনটি ফলকে শুকিয়ে নিয়ে তারপর তা গুঁড়ো করে একসঙ্গে মিলিয়ে যে শক্তিশালী মিশ্রনটি তৈরি করা হয়, তাকেই আযুর্বেদ শাস্ত্রে ত্রিফলা নামে ডাকা হয়ে থাকে।

ত্রিফলার উপকারিতা-

👉 মানব দেহের বর্জ্য নিষ্কাশন করা আর ডিটক্সিফাই করায় ত্রিফলার মোকাবেলা আর কেউ করতে পারবে না।

> ত্রিফলা দেহের ভারসম্য বজায় রাখে, দেহ পরিষ্কার রাখেআর প্রয়োজনীয় ভিটামিন আর মিনারেলস দেয়।

গবেষণায় দেখা গেছে হাই কোলেস্টেরল লেভেল কমাতে আর খাবারে রুচি বাড়াতে ত্রিফলা বিশেষ ভূমিকা রাখে।

> ত্রিফলার কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে। হজম প্রক্রিয়া ত্বরান্বিত করে আর বদহজম জনিত সমস্যা দুর করে।

> শরীরে ফ্যাট সেল জমতে না দিয়ে ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখতে সহায়তা করে। অন্ত্রের সব বর্জ্য দূর করে খাবার থেকে পুষ্টি গ্রহণ করার ক্ষমতা বাড়ায়। লিভার পরিষ্কার রাখে আর ডিটক্সিফাই করে।

> গলব্লাডার আর কিডনির পাথর হবার সম্ভবনা দূরে রাখে।

এর উচ্চমাত্রার ভিটামিন সি শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বহুগুণে বাড়িয়ে দেয়।

বাচ্চাদের সিসনাল রোগ দূরে রাখতে সহায়তা করে।

> ত্বক, চুল ও চোখের জন্য ত্রিফলাঃ ডিটক্সিফাই করে আর শরীরের অভ্যন্তরীণ অঙ্গ প্রত্যঙ্গ ভালো রেখে ত্রিফলা ত্বকের উজ্জলতা বাড়ায়। সুস্থ দেহের প্রতিফলন চেহারায় তো ফুটে উঠবেই। দেহে টক্সিন জমার কারণে হওয়া চর্মরোগ যেমন ব্রণ, হোয়াইট হেডস দূরে রাখে। কোষ্ঠকাঠিন্য দূর করে ব্রণের সমস্যা কমিয়ে আনে এবং টিন এজের ব্রণের সমস্যা দূরেরাখে।

এর বিভিন্ন এনজাইম আর অ্যান্টিঅক্সিডান্ট ত্বকের বার্ধক্য জনিত ভাঁজ পড়ার হার কমায়। আর তারুণ্য বজায় রাখে। ত্রিফলা ত্বককে ভেতর থেকে সুন্দররাখে।

> ত্রিফলা চুলের প্রয়োজনীয় ভিটামিন আরমিনারেলস সরবরাহ করে। এতে থাকা আমলকী আর হরিতকী চুল পড়া কমায়। নতুন চুল গজাতে সাহায্য করে। ত্রিফলা আপনি হেয়ার প্যাকে মিশিয়ে ব্যবহার করেও ব্যবহার করতে পারবেন। এটা মাথার ত্বকের খুশকি আর বিভিন্ন দূষিত পদার্থ দুর করে ত্বক সুস্থ রাথে আর আপনাকে সিল্কি সুন্দর চুল দেয়।

> প্রাচীন আয়ুর্বেদ বিশ্বাস করে শরীরের ভেতর দূষিত পদার্থ থাকলে আর লিভার অপরিষ্কার থাকলে তা চোখের জ্যোতি কেড়ে নেয়। তাই নিয়মিত ত্রিফলা সেবনে চোখের ক্ষমতা দীর্ঘদিন বজায় রাখা যায়।

👉 সেবনের নিয়ম-

নিয়মিত সেবনের জন্য ত্রিফলার গুঁড়া ব্যবহার করাই ভালো। রোজ রাতে এক গ্লাস পানিতে এক চা চামচ ত্রিফলা গুঁড়া ভিজিয়ে রাখুন আর সকালে উঠে খালি পেটে পানিটা খেয়ে নিন। এর আধা ঘণ্টা পর সাধারণ খাওয়া দাওয়া শুরু করুন।

নিয়মিত খালি পেটে ত্রিফলা খাওয়ার অভ্যাস করলে শরীরে ভিটামিন সি এবং অ্যান্টিঅক্সিডেন্টের মাত্রা বৃদ্ধি পেতে শুরু করে, যা ব্রেন পাওয়ার বাড়ানোর পাশাপাশি মানসিক ক্লান্তি এবং স্ট্রেস কমাতেও বিশেষ ভূমিকা নেয়।

ত্রিফলা লিকুইড বোতল পাওয়া যায় সাধনা ও শ্রীকুন্ডেশ্বরী ঔষধালয়ে।

আজকাল "খাসফুড" অনলাইন অর্ডারেও এসব পাওয়া যায় এবং বড় মসলার দোকানে পর্যাপ্ত মওজুদ থাকে।

তথ্যসূত্র: ভেষজ গবেষণা জেনারেল হারবাল ও আয়ুর্বেদ বিশেষজ্ঞ হাকিমের গ্রন্থ হতে।

[ডাউনলোড](https://www.teachers.gov.bd/contents/2021/January/15/megazine/file_269500_1610723551.docx)

 [Tweet](https://twitter.com/intent/tweet?text=https://www.teachers.gov.bd/content/details/842842)

[Like](https://www.teachers.gov.bd/content/details/842842)

রেটিং:

(০)

[অভিযোগ করুন](https://www.teachers.gov.bd/content/details/842842)



**মতামত দিন**



Top of Form



মন্তব্য করুন

Bottom of Form

সেরা কনটেন্ট নির্মাতা





[অচিন্ত্য কুমার মন্ডল](https://www.teachers.gov.bd/profile/achintya)

অভিনন্দন! আপনি মানসম্মত কনটেন্ট তৈরি করেছেন। সেরা রেটিং পেয়েছেন।

Top of Form

আর্কাইভ

Bottom of Form

আলোচিত লেখা



* [ @@ যেভাবে ‘বাংলাদেশ’ নামটি](https://www.teachers.gov.bd/blog-details/588399)
* [ 🌷জেসমিন আক্তার🌷আমার](https://www.teachers.gov.bd/blog-details/588415)
* [ আসসালামু আলাইকুম। শ্রদ্ধেয়](https://www.teachers.gov.bd/blog-details/588547)
* [ আমার স্বপ্ন ছোঁয়ার](https://www.teachers.gov.bd/blog-details/588537)
* [ সহজে আরবি ভাষা শিখন পদ্ধতি](https://www.teachers.gov.bd/blog-details/588729)
* [ মাধ্যমিক ও উচ্চ শিক্ষা](https://www.teachers.gov.bd/blog-details/588370)

[আরও দেখুন](https://www.teachers.gov.bd/blog)

প্রকাশনা



[](https://www.teachers.gov.bd/content/details/569032)

[সহপাঠির সহায়তা](https://www.teachers.gov.bd/content/details/569032)

[মোহাম্মদ হোসেন](https://www.teachers.gov.bd/profile/mdhossain599)

০৯ মে,২০২০

[](https://www.teachers.gov.bd/content/details/511154)

[সবুজে বাচিঁ সবুজ বাচ...](https://www.teachers.gov.bd/content/details/511154)

[আবদুল্লাহ- আল- মামুন](https://www.teachers.gov.bd/profile/mamunt30.aam)

১০ ডিসেম্বর,২০১৯

[](https://www.teachers.gov.bd/content/details/518107)

[কবিতা মুজিব, লেখক গো...](https://www.teachers.gov.bd/content/details/518107)

[গোলাম ফারুক](https://www.teachers.gov.bd/profile/glm.farukict)