🌴🌴নারকেল তেল সেরা প্রাকৃতিক এন্টিসেপটিক লোশন🌴🌴🌴🌴

🥥 নারিকেল তেলের ব্যবহারের কথা উঠলেই শুধু মনে হয় চুল ছাড়া এই তেলের ব্যবহার বুজি নেই !! তবে দিন দিন অবশ্য গবেষণায় উঠে আসছে নারিকেল তেলের বহুবিধ ব্যবহার, যা শরীরের বশির ও ভেতর সবজায়গাতেই বেশ উপকার দেয়। আর নারিকেলের ব্যবহার বলে শেষ করা যাবেনা, পিঠাপুলি সহ সব খাবারে এর ব্যবহার করা যায়, হয় সুস্বাদু দুধ। আর খাবার তেল হিসেবে সব তেলের সেরা।

🥥 চুল কিংবা ত্বক পরিচর্চার পাশাপাশি অনেকগুলো স্বাস্থ্য সমস্যা সমাধান করে থাকে নারকেল তেল।

নারিকেলের পানি, নারিকেলের শ্বাস, নারিকেলের দুধ ও নারিকেলের তেল পুষ্টিগুনে ভরপুর এক উৎকৃষ্ট খাবার।

🥥 হজমের সমস্যা দূর করতে: নারকেল তেলে কিছু উপকারী ফ্যাট রয়েছে। এর অ্যান্টিমাইক্রোবিয়াল উপাদান পাকস্থলীর ইনফেকশন দূর করে। ফলে হজমের সমস্যা দূর হয়।

🥥 ছোটখাটো জ্বালাপোড়া: হঠাৎ করে হাত পুড়ে গেলে সেখানে কিছু পরিমাণ নারকেল তেল ব্যবহার করুন। দেখবেন জ্বালাপোড়া অনেকটা কমে গেছে। কিছুক্ষণ পর পর পুড়ে যাওয়া স্থানে নারকেল তেল ব্যবহার করুন l

🥥 শক্তি বৃদ্ধিতে: খাবার উপযুক্ত নারকেল তেল প্রতিদিন খেলে তা শরীরের শক্তি বৃদ্ধি করে। তবে রান্নায় বিশুদ্ধ নারকেল তেল ব্যবহার করা উচিত।

🥥 ব্যথা প্রশমিত করতে: জয়েন্টের ব্যথা কিংবা হাঁটু ব্যথাতে কুসুম গরম নারকেল তেল ম্যাসাজ করুন। এটি ব্যথা কমাতে সাহায্য করবে।

🥥 ত্বক ময়েশ্চারাইজ করতে: ত্বক ময়েশ্চারাইজ করতে নারকেল ব্যবহার করা হয়। লোশন ব্যবহার না করে ত্বকে নারকেল তেল ব্যবহার করতে পারেন। এটি প্রাকৃতিক ময়েশ্চারাইজার হিসেবে কাজ করে।

🥥 বলিরেখা দূর করতে: ত্বকের বলিরেখা প্রতিরোধ করতে দিনে দুইবার ত্বকে নারকেল তেল ম্যাসাজ করে লাগান।