হজমশক্তি বাড়ায় বহেড়া

বহেড়া এক ধরনের ঔষধি ফল। বহেড়া ফল উপমহাদেশের প্রাচীনতম আয়ুর্বেদিক ওষুধ হিসেবে ব্যবহার হয়ে আসছে। বহেড়া বিশেষভাবে পরিশোধিত হয়ে এর ফল, বীজ ও বাকল মানুষের বিভিন্ন রোগ প্রতিরোধে ও চিকিৎসায় ব্যবহার হয়। আসুন জেনে নেয়া যাক বহেড়া ফলের ঔষধিগুণগুলো-

হজমশক্তি বাড়াতে : বহেড়া হজমশক্তি বৃদ্ধিকারক। এ ফলের খোসা ভালো করে গুঁড়া করে নিন। পানির সঙ্গে এ গুঁড়া দিনে দু’বার খেয়ে যান। ক্ষুধামান্দা তাড়াতেও একই প্রণালী অনুসরণ করতে পারেন।

আমাশয় থেকে দূরে থাকতে : আমাশয়ে ভুগছেন? তাহলে প্রতিদিন সকালে বহেড়ার গুঁড়া মেশানো পানি খেয়ে যান। উপকার পাবেন।
হাঁপানি থেকে মুক্তি পেতে : বহেড়া বীজের শাঁস ২ ঘণ্টা অন্তর চিবিয়ে খেলে হাঁপানি থেকে মুক্তি পাওয়া যায়। তবে চিকিৎসকের পরামর্শ অনুযায়ী এ পদ্ধতি মেনে চলুন।
কৃমি নাশ করে : পেটে কৃমি হয়েছে? হাতের কাছে সমাধান হিসেবে বহেড়া রয়েছে।

ডায়রিয়া প্রতিকারে : ডায়রিয়া হলে বহেড়ার খোসা পানির সঙ্গে মিশিয়ে খেতে পারেন। অল্প মাত্রায় খেলে এর কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দেখা দেয় না। তবে ডাক্তারের পরামর্শ মেনে খাওয়া উচিত।

অনিদ্রা রোগে : রাতের পর রাত নির্ঘুম কেটে যায়? এখন থেকে চমৎকার ঘুমের জন্য বহেড়া খেয়ে যান।

চুল পাকা প্রতিরোধে : ১০ গ্রাম পরিমাণ বহেড়ার ছাল পানি মিশিয়ে থেঁতো করে নিন। এ থেঁতলানো বস্তু এক কাপ পানিতে ছেঁকে নিন। এবার পানিটুকু দিয়ে চুল ধুয়ে ফেলুন।