

# অ্যালোভেজ জুবেঁ ফিলিফল ৭টি উপকারিতা



**৩** ক বা চুল পরিচর্যায় অ্যালোভেরা  
ত্ব অতিপরিচিত একটি নাম। বহু গুণে  
গুণান্বিত এই উদ্ভিদের ভেষজগুণের  
শেষ নেই। এতে আছে ক্যালসিয়াম,  
সোডিয়াম, আয়রন, পটাশিয়াম, ম্যাঞ্জানিজ,  
জিঙ্ক, ফলিক এসিড, অ্যামিনো এসিড,  
ভিটামিন ইত্যাদি।  
রূপচর্চা ছাড়াও অ্যালোভেরা জুসের রয়েছে  
নানা স্বাস্থ্য উপকারিতা।  
আপনি জানেন কি প্রতিদিন অ্যালোভেরা জুস  
পান করার স্বাস্থ্য উপকারিতা?  
কোলেস্টেরলহাস করতে  
অ্যালোভেরা জুস

খারাপ কোলেস্টেরল দূর করতে সাহায্য করে,  
যা হৃদযন্ত্র সুস্থ রাখে। ফলে অ্যালোভেরা জুস  
হৃদরোগ হওয়ার বুঁকিহাস করে।  
**দাতের যত্নে**  
অ্যালোভেরা জুস দাঁত ও মাঢ়ির ব্যথা উপশম  
করে থাকে। এতে কোনো ইনফেকশন থাকলে  
তাও দূর করে দেয়। নিয়মিত অ্যালোভেরা জুস  
খাওয়ার ফলে দাঁত ক্ষয় প্রতিরোধ করা সম্ভব।  
**হজমশক্তি বৃদ্ধিতে**  
হজমশক্তি বৃদ্ধিতে অ্যালোভেরা জুসের জুড়ি  
নেই। এটি অঞ্চের উপকারী  
ব্যাকটেরিয়া সৃষ্টি করে  
অঞ্চের প্রদাহ

সৃষ্টিকারী ব্যাকটেরিয়া রোধ করে। যা  
হজমশক্তি বৃদ্ধিতে সাহায্য করে।

#### জুয়েন্টের ব্যথা প্রতিরোধ

অ্যালোভেরা মাংসপেশির ব্যথা কমাতে  
সাহায্য করে থাকে। এমনকি ব্যথার স্থানে  
অ্যালোভেরা জেলের ক্রিম লাগালে ব্যথা কমে  
যায়।

#### ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করে

অ্যালোভেরা জুস রক্তে সুগারের পরিমাণ ঠিক  
রাখে এবং দেহে রক্তসঞ্চালন বজায় রাখে।  
ডায়াবেটিস শুরুর দিকে নিয়মিত এর জুস  
খাওয়া গেলে ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করা  
সম্ভব। খাওয়ার আগে বা খাওয়ার পরে  
নিয়মিত অ্যালোভেরা জুস পান করুন।

#### রোগ প্রতিরোধক্ষমতা বৃদ্ধিতে

দেহের রোগ প্রতিরোধক্ষমতা বৃদ্ধিতে  
অ্যালোভেরা জুসের জুড়ি নেই। এটি দেহের  
সঞ্চালন প্রক্রিয়াকে সচল রাখে, যা সম্পূর্ণ  
স্বাস্থ্য সুস্থ রাখতে সাহায্য করে।

#### রক্ত চলাচল বৃদ্ধিতে

অ্যালোভেরা জেল শরীরে রক্ত চলাচল সচল  
রাখতে সাহায্য করে। এটি শুধু হাতে রক্ত  
চলাচল বজায় রাখে না, শরীরের প্রতিটি অঙ্গে  
সঠিকভাবে রক্তপ্রবাহ সঠিকভাবে বজায়  
রাখে। প্রতিদিন এক গ্লাস অ্যালোভেরা জুস  
পান শরীরের বহুমুখী উপকার করে।

মো: আব্দুর রহমান

শিক্ষার্থী ও সাংবাদিক

বাংলাদেশ কৃষি বিশ্ববিদ্যালয়, ময়মনসিংহ

মোবাইল : ০১৭৫৫২৪৬৬৮৯

