

# ইফতারীর শরবতে ইসবগুল অন্য



**য**বক থেকে বৃদ্ধ পর্যন্ত সবাই বোধহয় ইসবগুলের নাম শুনেছে। কারণ, এমন মানুষ খুব কম পাওয়া যাবে যে কখনো কোষ্ঠবদ্ধতায় ভোগেনি। আর কোষ্ঠবদ্ধতা হলেই বাড়ির মুরব্বিরা যে জিনিসটির কথা প্রথমে স্মরণ করেন তা হলো ইসবগুল বা ইসবগুলের ভূসি। ইসবগুল ব্যবহারে কোষ্ঠবদ্ধতা, অর্শ, প্রস্তাবে জ্বালাপোড়া, আমাশয়, সুতিকা রোগ, শ্বাসকষ্ট এবং মাথাঘোরা প্রভৃতি ভালো হয়।

রোজার মাসে যারা রোজা রাখেন, তারা ইফতারে নানা প্রকার ভাজাপোড়া খান। পরিবারের অন্যদের সাথে খেতে হয়। যেমন— পেঁয়াজু, ছোলা বা বুট ভাজা, বেগুন, আলু ও গোশতের চপ ইত্যাদি খাওয়া হয়। সারা দিন রোজা রেখে এসব খেলে নিশ্চিত কোষ্ঠবদ্ধতা হবে। আর কোষ্ঠবদ্ধতা হলে পেটে গ্যাস উৎপন্ন হয়। বুক জ্বালাপোড়া করে। টক টেকুর ওঠে। তাই এসব হওয়ার সম্ভাবনাথাকলে রাতে শোয়ার আগে এক প্লাস লেবুর রসের শরবতের সাথে এক টিপ ইসবগুলের ভূসি মিলিয়ে খেলে সকালে সহজে পেটে পরিষ্কার হয়ে যায়। তবে খাওয়ার নিয়ম-কানুন জানতে হবে।

#### কোষ্ঠবদ্ধতায় :

এই সমস্যা হলে ৫ থেকে ১০ হাম ইসবগুল নিয়ে এক কাপ ঠাণ্ডা বা হালকা গরম পানিতে আধা ঘন্টা ভিজিয়ে তাতে দু-তিন চামচ চিনি মিশিয়ে সকালে বাসিপেটে খেলে বা রাতে শোয়ার আগে খেলে উপকার পাওয়া যায়। যারা ক্রিক কোষ্ঠবদ্ধতায় ভুগছেন, তারা

সকাল ও রাতে খেতে হবে দুই মাস। নিয়মিত পায়খানা শুরু হলে শুধু রাতে শোয়ার আগে খেলেই চলে। ধীরে ধীরে কমাতে হবে। পায়খানা যখন নিয়মিত হবে তখন সপ্তাহে দু-একদিন খেলেই হবে।

মনে রাখবেন, বাজারের পেটে পরিষ্কারক ওষুধের চেয়ে ইসবগুল শতগুণে ভালো। কোষ্ঠবদ্ধতা সমস্যার চেয়ে ভালো সমাধান আর কিছু আছে বলে মনে হয় না।

#### অর্শরোগে :

কোষ্ঠবদ্ধতা অর্শরোগের প্রধান কারণ। তাই অর্শরোগীদের নিয়দিনের ওষুধ এই ইসবগুল। প্রতি রাতে পানিতে এক টিপ ইসবগুলের ভূসি দিয়ে খেয়ে শুতে যাওয়া অভ্যাস করলে উপকার পাওয়া যায়।

#### আমাশয় হলে :

যারা আমাশয়ে ভুগছেন, তাদের জন্যও ইসবগুল ভালো। ইসবগুল আমাশয়ের জীবাণু ধূঃস করতে পারবে না, তবে বের করে দিতে পারবে। আমাশয়ের রোগীরা সকালে ও রাতে একবার শরবতের সাথে খাবেন।

#### প্রস্তাবে জ্বালাপোড়ায় :

যেকোনো কারণে প্রস্তাব হলুদ হয়ে জ্বালাপোড়া হলে সকালে এক প্লাস ও বিকেলে এক প্লাস শরবতের সাথে ইসবগুলের ভূসি খেলে প্রস্তাবের জ্বালাপোড়া চলে যায়।

#### মাথাঘোরা রোগে :

যেকোনো কারণে মাথা ঘুরানি রোগ হলে বা হাত-পা জ্বালাপোড়া হলে সকাল-বিকেলে এক প্লাস আখের গুড়ের শরবতের সাথে ইসবগুলের ভূসি মিশিয়ে এক সপ্তাহ খেলে উপকার পাওয়া যায়।

ইসবগুলের মতো এমন নির্দোষ পেটপরিষ্কারক ওষুধ আবালবৃদ্ধবনিতা সবাই এটা খেতে পারে নির্দিষ্টায়। ■

**সূত্র :** গাছ আপনার ডাক্তার  
অধ্যাপিকা কামরূপাহার  
দ্রব্যগুণ ও বনোষধি  
কবিরাজ শুকুমার সেন শাস্ত্রী

