রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় শিউলির পাতা

সুন্দর গন্ধের জন্য শিউলি ফুল অনেকেরই পছন্দের।এর পাতাও কিন্তু কম উপকারী নয়। শিউলি গাছের পাতা খেলে নানা ধরনের স্বাস্থ্য উপকারিতা পাওয়া যায়। যেমন-

১. যদিও শিউলির পাতা খুবই তিতকুটে স্বাদের কিন্তু এ পাতার রস খেলে কাশির সমস্যা কমে।

২. বাতের ব্যথা কমাতে প্রতিদিন সকালে এক কাপ পানিতে দুটি শিউলি পাতা ও দুটি তুলসী পাতা ফুটিয়ে ছেঁকে খেতে পারেন।

৩. গবেষণায় দেখা গেছে, শিউলি পাতার রস রোগ সৃষ্টিকারী ব্যাকটেরিয়ার বৃদ্ধি রোধ করে। এর পাতায় থাকা অ্যাণ্টি-অক্সিডেণ্ট ও অ্যাণ্টি-ইনফ্ল্যামেটারি উপাদান রোগ প্রতিরোধে সাহায্য করে।

৪. ঠাণ্ডার কারণে গলা বসে গেলে শিউলি পাতার রস খেতে পারেন। নিয়মিত ২ চামচ পরিমাণ পাতার রস হালকা গরম করে দিনে দুইবার খেলে উপকার পাবেন।

৫. শিউলি পাতার রস অল্প গরম করে খেলে কৃমির সমস্যা কমে।

৬. শিউলি গাছের ছালের চূর্ণ সকালে ও বিকালে গরম পানিতে খেলে বাড়তি মেদ ঝরে।